હીંદુસ્તાને
આપણી
અરજો
સાંભળું.

લે.

મ. ગી. ઘણાદ.

દીકરાને બાપની
ખાનગી
સલાહ.

(સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ બીજી.)

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ,—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરિસ્તો,—મરજી પ્રમાણેના બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા,—મોતનો ભેદ,—બંદગીનું બળ,—ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,—પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્થાર યોજના.—The Greatest Discovery of Psychology—Changing Status of Women of India ના કર્તા.)

૧૯૨૦.

કીંમત રૂપીયો એક.

આ પુસ્તક દીનશાહ શાપુરજી મસાનીએ મુંબઈના કોટમાં
નં૦ ૭૫-૭૭ કાવસજી પટેલ સ્ટ્રીટ ખાતે ધી કૃશો-ગર્દ
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું છે, અને મી૦ બેહમન
સોરાબજી બનાજીએ દીના બીલ્ડીંગ, ગોવાળીયા
ટેન્ક રોડ, મુંબઈ મધ્યેથી પ્રગટ કર્યું છે.

અરપણ પત્ર.

સર્વે સ્વભોગી માબાપોને
અને સદગુણી, દેશભક્ત સપુતોને
આ પુસ્તક આશીશ
સાથ અરપણ
કરવામાં
આવે
છે.

એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

કીંમત.
રૂ. આ. પૈ.

(૧) **દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.** ૧—૦—૦

(૨) **સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો**—સ્ત્રી માટે જોઇતું મુખ્ય જ્ઞાન. (છપાય છે)

(૩) **એક મહાન શોધ, મરજી પ્રમાણેના બાળક,**—જોઇયે તો છોકરો કે છોકરી, તંદરોસ્ત ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા ... ... ૧—૮—૦

(૪) **બંદગીનું બળ** બંદગીના મલેલા જાણવા લાયક જવાબો. (છપાય છે)

(૫) **ગુપ્ત મનશકિતની મહાન શોધો** જે વડે માણસ દુઃખદરદ, મોત અને નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે ... ૦-૧૨-૦

(૬) મોતનો ભેદ, ગુજરેલાંની દુન્યા, રૂહોના સંદેશા (૧૨ ચીત્રો સાથે) ... ... ૨—૪—૦

(૭) **પારસી કોમની બેહતરી માટે રથેસ્થાર યોજના.** (ખલાસ થઇ છે.)

(૮) *The Greatest Discovery of Psychology* enabling man to control Death. Disease and Destiny. (in print)

(૯) Changing Status *of Women* in the Orient (in print)

મળવાનું ઠેકાણું:—

મેસર્સ જે. બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ.

આવૃતિ પહેલી વિષે મતો.

જામે જમશેદ.

બુધવાર તા૰ ૧૯ મી નવેંમ્બર ૧૯૧૯

મી૰ બેહમન સો. બનાજીએ અત્યાર અગાઉ ઘણીક ઉપયોગી બાબદો વીશેનાં પુસ્તકો બહાર પાડયાં છે. આ નવાં પુસ્તકમાં એક ઘણીજ નાજુક અને તે છતાં ઘણીજ અગત્યની બાબદ તેવણે હાથ ધરી છે, નાદાન છોકરાઓને બાર ચઉદ વરસની વયે જે જીવલેણ કુટેવ લાગુ પડે છે તેથી કેવી ખરાબીં થાય છે અને છોકરાઓની પાછલી જીંદગીમાં તેના કેવાં ભયંકર પરીણામો આવે છે તે કરતાએ સંભાળથી આ પુસ્તકમાં વરણવયું છે. નાદાન છોકરાઓને લાગુ પડતી આ કુટેવ ખરેખર જીવલેણ છે, એકવાર છોકરો તેને વશ થયો કે તે પછી તેના પંજામાંથી તે છુટી શકતો નથી, વરસો સુધી ટેવ ચાલુ રહે છે, અને પરીણામમાં તે ખહી જેવાં જીવલેણ દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે. તે જોતાં એ બાબદ વીશે ઉધરતા છોકરાઓને આગમચથી ચેતાવીને જેટલો બોધ દેવામાં આવે તેટલો થોડોજ લેખાશે. પણ તેમ હોવા છતાં એ બાબદ લગાર નાજુક હોવાથી માબાપો પોતાના બેટાઓ આગળ તે વીશે કાંઇ પણ એસારો કરતાં નથી. પરીણામમાં જવાન જીવડાઓ ખરાબીની ખાહી તરફ ઘસડાતાજ જાય છે, એ ગંભીર પરીણામ તરફ જવાન છોકરાઓની આંખ્યો

ઉઘાડવાની નેમથી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, અને એક પીતા પોતાના બેટાને નસીહત દેતો હોય તેવા આકારમાં તે લખાયું છે, તેમા છોકરાઓને લાગુ પડતી કુટેવના ઉપાયો પણ સુચવ્યા છે. બાબદ ઘણી નાજુક હોવા છતાં કરતાએ તે કુનેહથી હાથ ધરીને તેને ઠીક ઇનસાફ આપ્યો છે. આ કુટેવની બાબદ ઉપરાંત ચેપી રોગ, પચાર અને હવસ, લગનની ફીલસુફી વગેરે વીશયો ઉપર પણ કરતાએ ટુંકમાં વીવેચન કરયું છે. આ કુટેવની બાબદ, લગાર નાજુક હોવા છતાં તે જવાન જીવડાઓનું એટલું મોટું નખોદ વાળનારી છે કે માબાપો અને શીક્ષકો તરફથી ઘરમાં તેમજ સ્કુલમાં ઘટતી કુનેહ અને અંદાજાની સાથે તે વીશે છોકરાઓને જેટલો બોધ આપવામાં આવે તેટલો થોડોજ ગણાશે. તે જોતાં આ પુસ્તકને એક ટેક્ષત બુક તરીકે દરેક સ્કુલમાં દાખલ કરીને કાંઇ નહી તો દર અઠવાડયે ફકત એકજ દીવસ તે વીશે અરધા કલાક વીવેચન કરવામાં આવે તો તેથી જવાન ઉધરતા છોકરાઓના મન ઉપર સારી અસર કરી શકાય અને જીંદગીનું નખોદ વાળનારી બુરી ટેવમાંથી ઘણાક જવાન જીવડાઓને બચાવી શકાય.

પ્રજામીત્ર અને પારસી.

ગુરૂવાર તા૦ ૬ થી નવેમબર ૧૯૧૯

નીશાળમાં ઉછરતા જવાન્યાઓ ખરાબ સંગતથી અને બુરી ટેવેાથી પેાતાની જીંદગીનું કેવું નખેાદ વાળે છે તેઓને ચાનકરૂપી સલાહ આપનારૂં આ નાનકડું પુસ્તક છે. હાલમાં ઘણાક છેાકરાઓનેા શારીરીક બાંધેા નબળેા પડતેા જાય છે. અને તેઓ તને અને મને નબળા પડતા જાય છે એવી બુમેા ચેાગમથી આપણે કાને અથડે છે. તેવા વખતમાં આ પુસ્તક આવકારદાયક લેખાશે. આ પુસ્તકના કરતા મી૦ બહમનજી બનાજીએ છેાકરાઓને તેઓના શરીરમાં થતા ફેરફારની અમુલ્ય સલાહ આપી છે, છેાકરાઓ જુવાનીના બહારમાં આવતા મનમાં કેવા કેવા વીચારેા અને જુસ્સાઓ ઉતપન થાય છે. તે વીગતવારે સમજાવ્યું છે. માનવી જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી કેમ થઇ શકે, સ્વબીગાડથી તનદરેાસ્તીમાં બીગાડેા કેટલેા થાય છે તેના દાખલા, દલીલેા સાથે કરતા એ અચ્છી સમજણ આપી છે, આવી કુટેવનાં ભેાગ થયલા શખશે શું શું ઉપાયેા લેવા જોઇયે, અનીતીથી કેવા દરદેા થાય છે અને તેથી સાવચેત રહેવાના ઉપાયેા મી૦ બનાજીએ અચ્છી રવેશે વીસ્તારયા છે જે ખચીતજ જુવાન્યાઓને ઘણાજ ઉપયેાગી થઇ પડે એમ છે. દરેક માબાપને આ નાનકડું (આનાની ?) કીમતનું પણ ઉપયેાગી પુસ્તક તેઓના બચાંઓના હાથમાં મુકવાની ભલામણ કરી શકાશે. એવું પુસ્તક રચવાને માટે મી૦ બનાજીને ધન્યવાદ ઘટે છે.

Sir Jamshedji Jijibhoy Bart.

Fountain Hall

Poona, 3rd December 1919.

Dear Mr. Banaji,

I am desired by Sir Jamshedji Jijibhoy, Bart, to thank you for favouring him with a copy of your very valuable book "Dikràne Bàpni Khàngi Salàh." It is a fact acknowledged on all sides that the bad practice referred therein has been the ruin of many a home, and your book will render great service by preventing young boys from falling an easy prey to that practice, and will thus help to bring forth a healthy generation to the immense benefit of our own Community in particular and our nation in general. I recommend all fathers to instruct their sons on the lines of your book.

Yours faithfully,

(Sd) M. F. Bajan.

સાંકળીયું.

પાનું.

પાનું.



દોબાચો.

—:o:—

માબાપોને ચેતવણી.

જ્યારે એક છોકરો ૧૧ થી ૧૨ વર્ષનો થાય છે કે તેના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેના શરીરના ભાગો ખીલવા માટે છે, જનન અવયવો ખીલવા માટે છે અને તેમાંથી વીર્ય પેદા થાય છે અને તેને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માટે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેને આવી **નવી હાલતને** માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મળતું નથી તો કુદરતી રીતે તે પહેલાં સ્વબિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાળી કરે છે, એ અવયવને બિગાડે છે, અને તેથી વીર્યની બરબાદીના અને મનના ઘણાક દરદોનો ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણાક છોકરાઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઈનું ઓલાદનું અને ભવિષ્યનું નખોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose errors and infirmities would, in all human probability, never have occurred, had

their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડૉકટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. લખે છે કે "હજારો પાયમાલ થયલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયલી ઓરતોના હેવાલો તપાસવાની મારી દુઃખદાયક ફરજ બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઇ કુશળ મીત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાંજ ખાનગી અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શીખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવસ્યનું છે, તો તેઓને આવી ભુલો, અને આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહી."

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામાં આવે છે. જનન અવયવ જેવા કીમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરાં-ઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારોથી બિગાડે છે અને ઘણા દુઃખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામી-ભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબદને

બોજો છોકરાંઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબદનું જ્ઞાન આપવાને શીક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતા નથી અને પાછલથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદલામ કરવામાં આવે છે.

મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી સ્વબિગાડની બદી.

હાલના છોકરાઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળણ ઉપર અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે સેંકડે ૯૯) ટકા જેટલા છોકરાઓ આ બુરી ટેવ વિષે જાણે છે, જ્યારે એ ટેવ કેટલી નાશકારક છે તે જાણી શકતા નથી. ૧૨ અને ૧૪ વરસના છોકરાઓમાં આ બદીની શરૂઆત માલમ પડે છે માટે માબાપને અરજ કરવામાં આવે છે કે કાંઇબી અંદેશા વગર બનતી ઉતાવલે આ પુસ્તક જરૂરજ તમારા છોકરાને આપવું. એમ નહીં ધારવું કે આ પુસ્તક વાંચી તમારો છોકરો એ બદી વીષે નવું શીખશે. હાલના દરેક છોકરાઓ ઉમરે આવતાં આ બદી વીષે જાણે છે, કેટલાકો આ કુટેવ થોડી ધરાવે છે તેથી તેની અસર માલમ પડતી નથી, જ્યારે કેટલાકોમાં આ કુટેવ જોરાવર રૂપ લે છે તેથી તેઓના શરીર અને મન ઉપર જોરાવર અસર કરે છે જેથી આપણે જાણી શકયે છીયે.

આ બુરી ટેવ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો.

અસલના વખતમાં આ બદી મોટા પ્રમાણમાં માલમ પડતી નહતી, કારણ છોકરાઓ ઉપર કુટુંબી અંકુશ હતો, ધર્મા જીંદગી ગુજારતા હતા, બંદગી કરતા હતા, જલદી લગ્ન કરતા હતા અને ઘરના કામકાજમાં મનને રોકતા હતા. જેથી શરીર અને મન મજબુત હાલતમાં રહેતું હતું, જ્યારે હાલની ખામી ભરેલી કેલવણીથી છોકરાઓને ધર્મની કેલવણી મળતી નથી, કુટુંબી અંકુશ પણ ઓછો થતો જાય છે, છંકલપણું અને છુટાપણું વધે છે, હવસ ઉશ્કેરે તેવી પ્યારની વાર્તાઓ (નૉવેલો) નાં પુસ્તકો નાની વયમાં છોકરાઓ વાંચે છે જેથી તેઓમાં હવસી લાગણી ઉશ્કેરાય છે અને ધર્મ કે બંદગીનો અંકુશ નહોવાથી તેઓ બુરી બદીના ભોગ થઇ પડે છે. ભારે અભ્યાસના બોજાથી મન અને શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે, મન વધારે ચંચલ થાય છે પણ દોદરૂં થયલું હોવાથી શરીર અને મન અંકુશ વગરનાં રહે છે, જેથી તેઓ હવસી વિચારોને વશ થાય છે. વળી નિશાળોમાં નઠારા છોકરાઓની સોબતથી આ બદી શીખે છે, નઠારા ચાકર નફરો આ બદી છોકરાઓને શીખવે છે, છોકરાઓને મસાલાનો ગરમ ખોરાક આપવાથી આ બદીના તેઓ ભોગ થાય છે. છોકરાઓને પુરતી રીતની અંગ કસરત આપવામાં આવતી નથી તેથી પણ આ બદીના ભોગ થાય છે. કારણ અંગ કસરત કરયાથી ભેજાને અને શરીરના ભાગોમાં લોહી નિયમિત રીતે ફરવાથી આ બુરી

લાગણી છોકરાઓમાંથી નીકળી જાય છે. માટે દરેક માબાપે ઉપલી બાબદો ઉપર ધ્યાન પુગાડવું અને તેઓથી પોતાના છોકરાઓને બચાવવા.

આ બદીની નાશકારક અસરો વિષે છોકરાઓનું અજ્ઞાનપણું.

સ્વબિગાડની બદી છોકરાઓમાં મોટે ભાગે ૧૨ થી ૧૪ વરસની નાની વયે શરૂ થાય છે જેથી છોકરાઓ ભવિષ્યની નાશકારક અસરો વિષે દરયાફ્ત કરવાને અશક્ત હોય છે. આ કુટેવથી વારંવાર શરીરનો જીવન-રક્ષક-પદાર્થ તેઓ શરીરમાંથી કાઢી નાંખે છે તેથી શરીર અને મન કેમ બગડે છે તે જાણી શકતા નથી. ડોકટર આર. ટી. ટ્રોલ, એમ. ડી. (R. T. Trall M. D.), જે ઘણી નીશાળો અને કોલેજનો શીક્ષક હતો તે જણાવે છે કે "આ ટેવ અનિતીમાન છે, અથવા શરીરના શાસ્ત્ર પ્રમાણે નુકશાનકારક છે એમ સેંકડે એક છોકરો પણ વિચાર કરી શકતો નથી શીવાય કે જ્યારે આ ટેવ ઘણી જોરાવર થાય છે અને તેને મટાડી શકતો નથી."

"મેં ઘણા છોકરાઓ સાથે એ વિષે વાત કીધી અને જાણીને અજાયબ થયો કે સર્વે કોઇ આ બદી કેટલી નુકશાનકારક છે તે વિષેનું જ્ઞાન ધરાવતા નહતા અને જણાવતા હતા કે એ વિષે તેઓને કોઇએ પણ ચેતવણી આપી નહતી. તેઓ વારંવાર સવાલ કરતા "Why did not my parents tell me this." મારા માબાપો શા માટે એ વિષે મને કહેતા નથી."

માટે માબાપની ફરજ છે કે આ બુરી ટેવ છોકરાઓમાં ઉંડુ મુળ લે તે અગાઉ શરૂઆતમાંથીજ એ ટેવથી પોતાના છોકરાંઓને બચાવવા.

આ બુરી ટેવ પારખવાની રીત.

જો ૧૨ વરસ અથવા વધુ વયના છોકરાઓ કોઇ પણ દુઃખ દરદ વગર શરીરે તવાતા જાય, આંખ અંદર બેસતી જાય અને તેની આશપાસ કાળા કુડાળાં જણાય, ગાળમાં ખાડા પડે, મન ચકભમ થતું માલમ પડે, યાદદાસ્ત શકિત કમી થાય, ગમગીન અને કુંજરાપણું માલમ પડે, લોકો સાથે ભેલાય નહીં, ચહેરો લોહી વગર ફીકકો પડતો જાય, વારંવાર બીમારી આવી પડે, કબજીયાત અથવા બદહજમીથી પીડાય, તો જાણવું કે તે છોકરૂં આ ટેવથી પીદાય છે. તે નવરો હોય, નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના આ છોકરો પોતાને હાથે પોતાનો જીવન–રક્ષક પદાર્થ અથવા કીમતી વીર્ય બરબાદ કરે છે. માટે તુરત તે છોકરાને આ પુસ્તક આપવું, અને ડાકટર પાસે સલાહ અપાવવી.

હાલમાં કેટલાક છોકરાઓ ૧૨–૧૪ વર્ષના તેમજ મોટી ઉમરના વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જતા પકડાયા છે અને પરમા અને આજારના દરદોથી પીડાતા માલમ પડયા છે તેથી એ બાબદ પણ દાખલ કીધી છે. વળી કેટલાક છોકરાઓ નાની વયમાં પ્યારમાં ફસી પડે છે અને અવિચારી લગ્ન તેમજ જુદદીન લગ્નમા ફસે છે તેથી તે બાબદો પણ હાથ ધરી છે.

આ પુસ્તકની નેમ.

ઘણાક માબાપો આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાના છોકરાં સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે, તેથી એક બાપ પોતાના દીકરાને ખાનગીમાં સલાહ આપતો હોય, તેવીજ રૂપે આ પુસ્તક લખ્યું છે. માટે દરેક માબાપે ૧૨ થી વધુ વર્ષની ઉમરના પોતાના છોકરાને આ પુસ્તક આપવું અને તેની અસર શું થાય છે તેની તપાસ રાખવી.

છોકરીઓ માટે આજ બાબદનું **"દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ"** નામનું બીજું પુસ્તક તેઓને યોગ્ય થઇ પડે તેવી રીતે પ્રગટ કીધું છે જે દરેક માબાપે પોતાની દીકરીઓ ૧૨ થી વધુ વરસની થાય કે આપવું.

દરેક માબાપે પહેલાં એ પુસ્તક વાંચવું અને ત્યાર પછીજ છોકરાને આપવું જેથી તેઓની એ બુરી ટેવ કેમ છોડાવવી અને શું ઉપાયો લેવા તે સમજી શકાશે.

દીના હાઉસ,
ગોવાળ્યા ટેન્ક રોડ,
મુંબઇ, ૧–૪–૨૦.

બ. શો. બનાજી.

પ્રકરણ (૧) લું.

છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ.

મારા વાહલા દીકરા,

તારૂં બાળપણ હવે ખલાસ થયું છે અને હવે તું જુવાનીના તબકા ઉપર આવી લાગો છે. આ જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કેમ ખીલવવો અને સર્વેને ખુશબો આપતો કેમ બનાવવો અને જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને એકદમ કરમાઇ જતો કેમ અટકાવવો, તે વીષે તને હું આજે ખાનગી સલાહ આપું છું, જે ખુબ ધ્યાનથી ગોખી રાખજે અને ઘણા ઉમંગથી તે ઉપર અમલ કરશે, તો તારી આખી જીંદગી સુધી તંદરેાસ્ત, નસીબવંત અને સુખી થશે. મારા દીકરા તું એક માનવીનું ફરઝંદ છે અને તારામાં હવે વિચાર કરવાની શકિત ખીલી છે, તેથી તારા લાભને માટે જે સલાહ આપવામાં આવે તે તું આભારની લાગણી સાથે માન્ય રાખશે એવી મારી આશા છે. તને સલાહ આપનારે દુન્યાનો અને માણસ જાતનો ઉંડા અભ્યાસ કીધો છે અને અનુભવ મેળવેલો છે, અને તેણે ઘણાક જુવાન્યાઓને જુવાની બરબાદ કરી ઘણાક દરદોના ભોગ થતાં જોયા છે, આ રીતે

જુવાનીનું નખોદ વાળેલા છોકરાઓના કેટલાક દાખલાઓ આ પુસ્તકમાં રજુ કરવામાં આવ્યા છે, જેથી તારી ખાતરી થશે. માટે મારા દીકરા તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર.

જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવતાં તારા શરીરમાં અને અવયવમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે તું હવે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માંડયું છે, જ્યાં બાલ ન હતા ત્યાં બાલ આવવા લાગા છે, મુછ, દાઢીની શરૂઆત થવા લાગી છે, ખાનગી અવયવ ખીલવા માંડયો છે અને શરીરમાં જીવન-રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો છે. આ જીવન—રક્ષક—પદાર્થ ઉપ-રજ તારી જુવાની ખીલવાનો, શરીર તંદરોસ્ત બનવાનો, મન ઉંચી બુદ્ધિવાળું બનવાનું, ભવિષ્ય બુલંદ થવાનો આધાર રહેલો છે, જે આ પુસ્તકમાં આગલ ચાલતાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવશે. જે અમુલ્ય સલાહ તને આપવાની છે તે એજ કે આ જીવન—રક્ષક—પદાર્થ, અથવા વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાં કેવી રીતે સાચવી રાખવી કે જેથી તું દુન્યાનું ઉત્તમ સુખ મેળવી શકે. કેટલાક છોકરાઓ થોડી પળની મજાને ખાતર ખાનગી અવયવને બદ વીચારોથી ઉશંકરી તેમાંથી કેમ આ શરીરના કીમતી પદાર્થની બરબાદી કરે છે અને તેથી

શરીરે અને મને કેમ દુઃખી થાય છે, કેવાં દરદો થાય છે અને નસીબનું નખોદ કેમ વાળે છે, તે આ પુસ્તકમાં દાખલા દલીલ સાથે જણાવવામાં આવ્યું છે.

મન ઉપર અસર.

એક છોકરો જુવાનીના બહારમાં આવતાં અને જ્યારે તેના શરીરમાં જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય ઉત્પન્ન થવા માંડે છે કે તેના મનમાં હવે સામી જાતીના યાને સ્ત્રીના વિચાર આવે છે, અને સ્ત્રીઓ તરફ આકર્પણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી અને સ્ત્રીઓ સાથે બગડવાનાં વિચાર આવે છે, તો એક છોકરો પોતાના શરીરને અને મનને અપવિત્ર કરે છે અને કીમતી વીર્યની બરબાદી કરે છે. માટે મારા દીકરા આ પુસ્તક મારફતે તને એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે જેથી તુ તારા શરીરને અને મનને પવિત્ર રાખી શકશે અને સ્ત્રી જાતીને બગાડવાને બદલે તેઓ તરફ ઉમદા અને પવિત્ર વિચારો રાખશે અને નેક વર્તણુક ચલાવશે અને તેઓની પવિત્રાઈ સાચવવાને હરદમ તૈયાર રહેશે.

મારી જીંદગીનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે તું મારો દીકરો મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે “**હું સ્ત્રીજાતી તરફ હમેશાં વફાદાર રહ્યો હતો અને પારકી સ્ત્રીને આખી જીંદગીમાં મારા હવસથી બગાડી ન હતી.**” આવી

જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રીજાતીને કુદરતે શા માટે પેદા કરેલી છે, સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓ સાથે કેમ વરતવું અને તેઓ સાથે પવિત્ર વહેવાર કેમ રાખવો તે વિષેની સલાહ આ પુસ્તક મારફતે તને આપવામાં આવશે, અને તે ઉપર તું જરૂરજ અમલ કરશે એવી મારી પુર્ણ ખાતરી છે.



પ્રકરણ (૨) જું.

શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ (Vital Force) વીર્ય (semen).

---:o:---

એક છોકરો તેરથી ચઉદ વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેનાં લોહીમાંથી સફેદ ચોકાસદાર પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પીસાબ કરવાના અવયવ વડે બહાર નીકળે છે. જેને વીર્ય (semen) અથવા ધાત કહેવામાં આવે છે. **લોહીના ચાલીસ ટીપાંમાંથી આ વીર્યનું એક ટીપું બને છે,** આ વીર્યમાંથી બાળક પેદા થાય છે. યાને જેમ ઝાડપાણ પેદા થવા તેમાં ચોકસ વખતે તેના ફળફુલમાં બીજ પેદા થાય છે. તેમ માણસમાં ચોક્કસ ઉમરે આવતાં પોતા જેવાં બીજાં માણસ પેદા કરવા તેમાં પણ બીજ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે આ વીર્ય તે માણસ પેદા કરવા માટેનું મનુષ્ય બીજ (seed) કહેવાય છે.

આ વીર્યને શરીરનો જીવન રક્ષક પદાર્થ શા માટે કહેવામાં આવે છે તેની તપાસ કર્યે.

જાણીતો તબીબ મેલવીલકીથ, એમ ડી. એ વિષે લખે છે કે "This seed is marrow to your bones, food for your brains, oil for your joints and sweetness to your breath. And you, if you are a man, should never lose a drop of it, until you are fully thirty years of age, and then only for the purpose of having a child, which shall be blessed from heaven and ready to become one of the inmates of the kingdom of heaven by being born again." આ મનુષ્ય બીજ (વીર્ય) હાડકાંની ગુર સમાન છે. ભેજાને માટે ખોરાક છે, સાંધાને માટે તેલ છે, અને તું જો ખરો મરદ હોય તો જ્યાં સુધી પુરો ત્રીસ વર્ષનો થાય નહીં ત્યાં સુધી **તેનું એક ટીપું પણ બગાડતો ના** અને જો વાપરે તો ફક્ત બાળક પેદા કરવા માટેજ. જે બાળક બેહસ્તના આશીષ મેળવશે, અને પાછો જન્મ લઇ સ્વર્ગના રહીશ થવાને તૈયાર થશે."

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસ રજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હીલચાલ કર્યે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઇયે, હોઠની તેમજ જીભની દરેક દરેક

હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાસ શરિરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોશણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ મલે છે તે આ વીર્ય અથવા જીવન-રક્ષક પદાર્થ (semen) માં-થીજ મલે છે અને જેઓ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરી બહાર કાહાડે છે, તેઓનાં શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે. અને રોગી બને છે, જે વિષે પાછળાં પ્રકરણમાં ખુલાશો કરવામાં આવશે. આ પ્રકરણમાં તો આ વિર્ય શરીરને માટે કેટલું અગત્યનું છે અને તેથી તેને જીવન-રક્ષક પદાર્થ કહેવામાં આવે છે તેની માત્ર સમજણ આપવામાં આવી છે.

વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધીશાળી થાય છે.

દાકતર નીકોલસ જણાવે છે કે "જેઓ પવિત્ર અને નિયમીત જીંદગી ગુજારે છે તેઓમાં આ વીર્ય સચવાઇ રહે છે અને લોહીમાં આમેજ થઇ શરીરમાં તે સાથે ફરે છે જેથી ભેજું, જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરના માસ રજ્જુઓ ઘણા મજબુત બને છે. આ વીર્ય સાચવવાથીજ એક માણસ ઘણો જોરાવર કસરતબાજ

થઇ શકે અથવા તો સર્વેથી ઉંચું બુદ્ધીબળ વાપરી શકે છે. જીંદગી બરબાદ થતી વખતે તે જીંદગીની છેલ્લામાં છેલ્લી જીવનશકિત વાપરી શકે છે, આ વીર્ય જ્યારે શરીરમાં પંથરાયલું રહે છે ત્યારે તે માણસ જોરાવર. બહાદુર, પહેલવાન જેવો બને છે."

આ વીર્ય અથવા જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખવામાં આવતો નથી પણ સાચવી રાખવામાં આવે છે તો એ વીર્ય શરીરમાંજ આમેજ થઇ જાય છે, અને શરીરનો બાંધો ઘણો મજબુત થાય છે. આવી રીતે આ વીર્ય શરીરમાં આમેજ થવાથી શરીરમાં શું શું અસર થાય છે તે વિષે હેલર (Heller) નામનો તબીબ જણાવે છે કે "આ વીર્યનો જે ભાગ ઘણોજ અમુલ્ય, ઘણોજ શકિતવાન, અને ઘણોજ સોડમવાલો હોય છે તે લોહીમાં પાછો આમેજ થાય છે અને જ્યારે તે લોહી સાથે ફરે છે ત્યારે તેમાં ઘણોજ અજાયબ જેવો ફેરફાર થાય છે, તેથી દાઢી, બાળ, નખ બને છે, અવાજ અને રીત ભાતમાં ફેરફાર થાય છે. જાનવરોમાં ઉમરે પુગતાં આવો ફેરફાર થતો નથી પણ આ વીર્ય માણસમાં ફેરફાર કરી શકે છે, નામરદ અથવા નપુશકોમાં આવો ફેરફાર માલમ પડતો નથી." આ જીવન રક્ષક પદાર્થ જેને વીર્ય કહો, મનુષ્ય બીજ અથવા શરીરનું તેલ કહો તે કેટલું કીંમતી છે અને તે સાચવવાથી માણસ કેવું સુખી, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિશાળી થાય છે તે હવે મારા દીકરા તને સમજ પડી હશે, એ વિષે વધુ જાણવું એ જે આપણા

પરહેજગાર દસ્તુર દાવરો, આપણા સાધુ સન્યાસીઓ મનને પવિત્ર રાખી આ જીવન—રક્ષક પદાર્થને પોતાના શરીરમાં સાચવી રાખી અને એ પદાર્થની શકિતને ઇશ્વરની ભકિતમાં વાપરી લોકોના દુ :ખ દરદો સાજા કરતા હતા, લોકોના વિચારો જાણી લેતા હતા, પોતાની મનની દ્રષ્ટી ખીલવી બીજા દેશોમાં બનતા બનાવો જોઇ શકતા હતા, આગાહીઓ કરતા હતા, તેનો જો ખરો ભેદ જાણવો હોય તો આજ છે કે આ પવિત્ર નરો પોતાના જીવન રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યને હમેશાં મનની પવિત્રાઇથી શરીરમાં સાચવી રાખતા હતા. આ કીંમતી પદાર્થનું એક ટીપું પણ બહાર જવા દેતા ન હતા. મોટા મોટા શોધકો અને વિદ્વાન નરો થઇ ગયા તેઓ પણ આ પદાર્થની સાચવણી કીધી તેથીજ થયા છે, અમેરીકામાં લોકો ઘણાજ હુસ્યાર અને મોટા શોધકો તરીકે નામના મેળવી છે કારણ તેઓના બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા. જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ જણાવે છે. " Yes, we tell you so. And they thought out things. They become the inventors and the brain leaders on this earth. This is, my good reader, why America leads in inventions and in everything else, and this is the reason why we are the smartest people on the face of the earth. Our forefathers were virtuous." "હા, અમો એમ કહીયે છીયે. તેઓ મહાન બાબદો વિષે

૨

વિચારી શકતા હતા. તેઓ મોટા શોધકો થયા હતા, જેઓનાં બળથી આ દુન્યાની આગેવાની મેળવી હતી. મારા ભલા વાંચક આ રીતે અમેરીકા શોધખોળમાં અને દરેક ચીજમાં આગેવાની મેળવે છે, આ દુન્યામાં અમો સર્વેથી કાબેલ લોકો છીયે તેનું પણ મુખ્ય કારણ એજ છે કે અમારા બાપદાદા પવિત્ર જીંદગી ગુજારનારા હતા.''

માટે મારા દીકરા તારે જો પહેલવાન જેવો જોરાવર થવું હોય, શુરો સરદાર થવું હોય અને મોટો આગેવાન બુદ્ધિશાળી નર થવું હોય તો આ જીવન-રક્ષક-પદાર્થ, વીર્યનું **એક ટીપું પણ બરબાદ કરતો ના.** મારી જીંદગીની ઉમેદ તને આવો એક નર બનાવવાની છે જે આ વીર્ય તું સાચવશે તો પાર પડશે. હવે આ વીર્યની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઇ જાય છે અને ભયંકાર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણ (૩) જું.

સ્વબિગાડ (Self-Pollution.)

શરીરના જીવન—રક્ષક પદાર્થ—વીર્ય (Vital Fluid) ની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું,—સંસારનુ નખોદ વળવું,—ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું.—નસીબનું ઉંધું વળવું.

———: o :———

"It is man's sin of sins, and vice of vices; and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and diseases, as well as demoralization, than all the other sexual depravities combined"—Prof. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે "આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે; અને નીતિ સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકશાનકારક છે, લકવો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે."

મારા પ્રિય દીકરા મારી મુખ્ય નેમ હાલની જુવાન્યાઓમાં ચાલતી સ્વબીગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવાને અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શક્તિવાન થાઉં એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું!

આ જબુન બદી આપણી કોમના ખીલતા ગોલાબોને કરમાવી નાખે છે, જુવાન્યાઓને શરીરે અને મને નબળા કરી નાખે, ઉમદા સદગુણો વાપરવાને તેઓને અશકત બનાવે છે, સંસારનો બોજો ઉપાડવાને તેઓને નાહીમત કરે છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાંના ગુણો નબળા કરી નાખે છે, ઓલાદ વહેંત્યા જેવી અને બદ ખવાસની પેદા પડે છે, ઘરેઘર સંસારી કુસંપ અને દુઃખ દરદોથી સંસારી સુખ અને પવિત્રાઇની બરબાદી થાય છે—આ સર્વે પાયમાલીનું મૂળ માણસમાં સમાયલા જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરવાની જબુન બદી છે.

સ્વબિગાડ એટલે શું.

આ બદી શું છે. તેની પહેલાં તપાસ કરીયે.

સ્વબિગાડ એટલે સામી જાતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવુ તે. છોકરાઓ જ્યારે ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેના શરીરમાં અને વિચારોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે આપણે જાણ્યું

છે, છોકરાઓ જ્યારે એખલા હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વારામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં, ત્યારે તેઓ પોતાના પીશાબ કરવાના અવયવને પોતાને હાથે ઉશકેરે છે, અને સ્ત્રીઓ વિષે મનમાં બુરા વિચારો કરી વધુ એ અવયવને ઉશકેરવામાં આવે છે જેથી તે ગરમ થાય છે, તેમાં લોહી એકદમ ધસી આવે છે, આવા હવસી વિચારથી ગરમ લોહી થાય છે અને તેના બે ગોળી જેવા અવ્યવ છે જે મારફતે પેલુ લોહી ફેરવાઇ જાય છે અને તેમાંથી સફેદ ચીકાસદાર પદાર્થ જેને વીર્ય અથવા ધાત અથવા જીવન–રક્ષક પદાર્થ અથવા મનુષ્ય બીજ કહીયે છીયે તે પીશાબના અવ્યવમાંથી બહાર નીકળી પડે છે, આ વીર્ય બહાર નીકળતાં તે અવયવમાં ચોકસ રીતનો આનંદ થાય છે જે ભોગવવા ખાતર છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થાય છે. આવી રીતે વારંવાર કરવાથી છોકરાઓને આ બુરી ટેવ પડે છે જે જો લાંબો વખત ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશકેલ થઇ પડે છે, જેમ દારૂ પીનાર અથવા તપખીર સુંગનાર માણસને વારંવાર દારૂની અથવા તપખીરની તલપ થાય છે, તેવી તલપ આ વીર્યને ઉપલી રીતે શરીરમાંથી કાઢી નાખવાની તલપ થાય છે જેથી તેનું શરીર તવાતુ જાય છે અને દુ:ખી દરદી થાય છે.

આ બદીની શરીર ઉપર અસર.

આપણે આગલાં પ્રકરણ વડે જાણ્યું તેમ વીર્ય લોહીમાંથી બને છે યાને લોહીનો અરક છે. ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી આ વીર્યનુ એક ટીપુ બને છે. આપણા શરીરમાં જે લોહી છે તે બે જાતની રજકણનું બનેલું છે. લાલ રજકણ (Red corpuscles) અને સફેદ રજકણ (Whitecor-puscles) આપણે જે ખોરાક ખાઇયે છીયે તેનો રંસ બની આંતરડામાંથી આ સફેદ અને રાતી રજકણોને પોષણ આપે છે. લોહીમાં પાણી, મરણ પામેલી લોહીની રજકણો, અને શરીરનો કચરો પણ માલમ પડે છે. આ કચરો ચામડી, ગુરદા અને ફેફસાં અને ઝાડા મારફતે બહાર કાહાડી નાખવામાં આવે છે.

જીવન–રક્ષક શકિત આ લોહીની રજકણો ઉપર કાબુ રાખે છે. જેને કેટલાંકો આંત્મા કહે છે.

આ લોહીથીજ આપણા શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવને પોપણ મલે છે, લોહી કમી થાપ છે અથવા નબળું પડે છે ત્યારે શરીર નબળું થાય છે અને દુ :ખ દરદોનો ભોગ થઇ પડે છે.

લોહીના રજકણો સઘળા મલી ૨૫,૦૦૦,૦૦૦,૦૦૦, હોય છે અને જો આ રજકણ એક પછી એક પોતાનું ઉમદા પુષ્ટીકારક તત્વ જ્યારે વીર્ય અથવા ધાત શરીર માંથી નિકળી જાય, ત્યારે ખોઇ દે અને આ રીતે જો દરરોજ આ પુષ્ટિ કારક તત્વ શરીરમાંથી જતો રહે તો

લોહીનું સર્વથી ઉત્તમ તત્વ નીકળી જઇ લોહી તદન નબળું પડી જાય અને શરીર નિરબળ થઇ જાય છે પણ એથી ઉલટું જો શરીરમાં આ પદાર્થ સચવાયલો રહે તો શરીરની જીવન શક્તિ કેટલી વધે?

"ડો. ડી. રૂસ (Dr. De Roos, M. D.) લખે છે કે "It has been asserted by physiologists, that the loss of one ounce of seminal fluid, by self-pollution or nocturnal emissions, weakens the system more completely than the abstraction of forty ounces of blood."

ડો૦ ડી૦ રૂસ લખે છે કે "શરીરી શાસ્ત્રીઓ ખાત્રીથી જણાવે કે સ્વબિગાડથી અથવા સ્વપના મારફતે એક આઉંસ જેટલું વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ થાય છે તો શરીરમાંથી ૪૦) આઉંસ જેટલુ લોહી જવાથી જે નબળાઇ થાય છે તેવી નબળાઇ થાય છે."

આપણે આગળ જાણ્યું તેમ ૪૦) ટીપાં લોહીમાંથી ફક્ત એક ટીપુ આ વીર્યનું બને છે. સાધારણ રીતે આ વીર્ય કોઇબી રીતે યાને સ્વબિગાડથી શરીરમાંથી બહાર કાંઢવામાં આવે, ત્યારે લગભગ એક ચમચા જેટલું બહાર નીકળે છે, જેથી ચાલીસ ચમચા જેટલું લોહી શરીરમાંથી ઓછું થાય છે. તેથી મારા દીકરા આ વીર્યની બરબાદીથી શરીર કેટલું નબળું પડતું હશે તેનો ખ્યાલ કર.

શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ જોઇયે છે તે આ વીર્ય (semen) માંથીજ મળે છે અને જેઓ આ વીર્યને વારંવાર શરીરમાંથી એક યા બીજી રીતે બરબાદ કરવા બહાર કહાડે છે તેઓના શરીરના સાંધા અને જુદા જુદા ભાગો નબળા પડે છે અને રોગી બને છે.

વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો.

ભેજું નબળું પડવું:—લોહીમાંથી ભેજાને પોષણ મળે છે. ભેજાને લોહી પુરતા જથ્થામાં મળતું નથી તો માણસ બેસુદ્ધ થઇ જાય છે અને વિચાર કરી શકતું નથી તેજ પ્રમાણે વીર્યની બરબાદીથી થાય છે. વીર્ય લોહીમાંથી બને છે અને જ્યારે વીર્ય ઘણું બરબાદ કરવામાં આવે છે ત્યારે લોહી પણ નબળું પડી જાય છે અને આ પ્રકારનાં નબળાં લોહીથી ભેજાને પુરતું પોષણ મળતું નથી તેથી ભેજું નબળું પડી જાય છે અને કેટલીક વખતે માણસ દિવાનું પણ બની જાય છે. પોતાના શરીરમાં આ વીર્યને સાચવી રાખનાર કદી પણ દિવાના થતા નથી.

યાદદાસ્ત શક્તિનું કમી થવું:—ભેજુ આ તેલના અણુઓનું બનેલું છે. ભેજાંના અણુંઓ ઉપર ચોકસ બાબદોનો છાપ પડે છે જેથી તે દરેક બાબદની યાદ આપે છે.

કોઇની યાદદાસ્ત શકિત ઘણી હોય છે અને કેટલાકોની ઘણી નબળી હોય છે આનુ કારણ એ કે કેટલાકોનાં ભેજાના અણુઓ ઉપર છાપ સારી રીતે પડે છે અને કેટલાકો જેબી જોય, સાંભળે અને વિચારે તેનો છાપ તેઓના ભેજા ઉપર ટકી શકતો નથી. જેઓ પોતાનો જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓની યાદદાસ્ત શકિત કમી થઇ જાય છે. તે માણસની મન શકિત તદન કમી થઇ જાય છે.

ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું:—આ જીવન—રક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદી કરવાથી ફેફસાંને જ્યારે જોઇતું તેલ મલતું નથી, ત્યારે ફેફસાંનાં અણુંઓ સુકાં થઇ જાય છે, અને જો કાંઇબી કારણ મળે છે તો તેઓ ફાટી જાય છે અને તેમાંથી લોહી વહે છે અને તે મોહ વડે બહાર નીકળે છે.

નજળો (રૂમેટીઝમ):—રૂમેટીઝમ અને સાંધાઓનું અકડી જવું પણ એજ પ્રમાણે જ્યારે શરીરના બીજા ભાગોને જોઇતું તેલ અથવા ચીકાશ મળતો નથી ત્યારે થાય છે.

અવાજનું બગડવું:—આવીજ રીતે આ તેલ પુરતી રીતે ગળાંને નહી મળવાથી મરદ અને સ્ત્રીઓ બરાબર ગાયન ગાઇ શકતા નથી અને તેઓનો અવાજ ખોખરો થઇ જાય છે.

"એપેન્ડી સાઇટીસ" નું દરદ:—જ્યારે આંતરડાને પુરતું તેલ મળતું નથી ત્યારે એપેન્ડી સાઇટીસનું દરદ થાય છે.

બરડા અકડી જવેા:—કેટલાકેાનેા બરડેા અકડી જાય છે, બરડામાં દુઃખારેા થાય છે, કારણ વીર્યની બરબાદી કરવાથી આ તેલ પુરતું બરડાને મળતું નથી.

આંખનું નબળું પડવું:—વીર્યની બરબાદીથી આંખ આગળ કરચળી આવે છે, આંખનેા રંગ પીળેાં દેખાય છે અને આંખના પેાપચાં નીચાં ઢળતાં માલમ પડે છે, આંખ આગળ કાળાં કુદાળાં માલમ પડે છે.

મેગવેલ કીઠ નામનેા જાણીતેા તબીબ જણાવે છે કે "Oh, we could tell you that this blindness and near-sightedness exists in this nation, because these parties, young and old have lost this precious oil of their bodies and because of other unclean habits," "હા, અમેા કહીયે છીએ કે આવેા અંધાપેા અને ટુંકી નજર આપણી પ્રજામાં હસ્તી ધરાવે છે કારણ કે એ જુવાન અને ઘરડાઓએ શરીરનું કીમતી તેલ ખેાયું છે અને બીજું કારણ તેઓની અપવિત્ર ટેવેા છે."

પાંચન શક્તિનું બગડવું:—વીર્યની બરબાદીથી જ્યારે હેાજરીને અને આંતરડાંને પુરતું તેલ મલતું નથી ત્યારે **કબજીયાત** અને ઝાડાનેા મરજ યાને પેટ આવવાનું દરદ લાગું પડે છે અને ખેારાક પાંચન થઇ શકતેા નથી.

મોહ વાસ મારવું :—જેઓમાંથી વીર્ય ઘણું બરબાદ થાય છે તેઓનું મોહ હંમેશા વાસ મારતું રહે છે.

મોહ ઉપર ખીલ અથવા નાના ફુલા ફુટી નીકળવા :—સ્વબિગાડ કરવાવાલા જુવાન્યાઓના મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળી છે આ ખીલ અથવા નાના ફુલા ફુટી નીકલવાના કારણો કબજીયાત, હવસી જુસ્સાથી લોહીનું બગડવું, વીર્યની બરબાદીથી લોહી નબળું પડી જવાથી લોહીમાં બગાડો થાય છે.

સ્વપના મારફતે ધાત જવી :—જેઓ સ્વબિગાડથી વીર્ય બરબાદ કરે છે તેઓને ખરાબ હવસી સ્વપના આવે છે અને તેથી સ્વપના મારફતે પણ વીર્ય અથવા ધાત બરબાદ જાય છે, અને શરીર નબળું પડતું જાય છે.

બરડાનો કાંઠો નબળો પડવો :—આ બુરી ટેવ વાળા છોકરાના બરડાનો કાંઠો પણ નબળો પડી જાય છે. ઉપરથી વળી જાય છે, જેથી બરડો વળેલો માલમ પડે છે.

હરૂદયનું દરદ :—આ બુરી ટેવથી હરૂદયના દરદો થઇ આવે છે.

ખહીનો રોગ થવો :—આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણા જુવાન્યાઓને ખહી (consumption) નો બુરો રોગ લાગુ પડે છે અને જલદી મરણ પામે છે. દાકટર એકશન (Dr. Action) જણાવે છે કે ૧૦૦૦ કેસોમાં ૧૧.૬ ટકા મરદો વીર્યની બરબાદીથી, ૧૮.૨

ટકા સ્વપ્નિગાડથી અને ૨૨, ટકા સ્વપના મારફતે ધાત જવાથી ખહીના દરદના ભોગ થઇ પડે છે.

પીશાબનો અવ્યવ નબળો પડવો:—આ બુરી ટેવથી પીશાબનો અવયવ પણ તદ્દન નબળો પડી જાય છે અને વખતો વખત તેમાંથી ધાત નીકળી જાય છે, તે પરણી શકતો નથી કારણ તે બાઇડી સાથે સંબંધ રાખી શકતો નથી. યાને સંસાર ભોગવી શકતો નથી.

આવા માણસોને વારંવાર પીશાબ પણ લાગ્યા કરે છે.

બુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો બીગાડો— હવસી વીચારો અને જુસ્સાઓ લોહી અને વીર્યનો બીગાડો કરે છે.

મનના દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શકતી ગુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હોય છે, જ્યારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શકતી વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરે છે.

હ્યુફ્લેંડ નામનો તબીબ જણાવે છે કે "મનની ચોકસ ટેવો અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શકતીનો નાશ કરે છે, એટલુંજ નહી પણ હમેશાં ઝેહેરી પીત્તા (Gall) ને ઉશકેરે છે. તેઓ ચાલુ ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તાને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પોતાની મેળે ભસ્મ થાય છે."

બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થતો બિગાડો.

બુરા વિચારોથી અથવા બદ જુસ્સાથી પીશાબ કરવાનો યાને ખાનગી અવયવ ઉશકેરાય છે, કારણ તેમાં લોહી ધસી આવે છે, એ ભાગ ગરમ થઇ આવે છે અને જ્યારે એ જુસ્સો નરમ પડે છે, ત્યારે એ અવયવમાંથી લોહી પાછું નીકળી જાય છે, પણ કેવી હાલતમાં? આ પાછું ફરતું લોહી મરેલું હોય છે, તે ઘટ થઇ જાય છે. આ મુરદાળ અને બંધાઇ ગયલું લોહી પાછું શરીરમાં ફરે છે અને બીજા સ્વચ્છ લોહીમાં પણ બીગાડો કરે છે, આવુ લોહી ભેજાં ઉપર જઇ માણસને સુસ્ત અને ઉંઘણસી અને નીરાશ બનાવે છે, આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારોથી બદ જુસ્સો ઉશકેરાવાથી લોહી વધુ ને વધુ બગડે છે અને મોહ ઉપર અને શરીરના બીજા ભાગો ઉપર ફુલ્લા ફુટી નીકળે છે, મોહ ઉપર ચાલુ ખીલ માલમ પડે છે. ઘણાક છોકરાંઓ નવરા બેસે છે ત્યારે સામીજાતિ વિષે નઠરા વિચાર કરી બદ જુસ્સાથી પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરે છે, તેઓ જાણતા નથી કે આવા બદ જુસ્સાથી તેઓના લોહીની અંદર કેટલો બગાડો થાય છે. લોહી કેમ ઝેહેરી થાય છે. મોહ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળે છે, ફુલ્લા થાય છે, તે ઉંઘણસી બને છે, આવી રીતે લોહી બગડવાથી તે કુજરો અને બરીયલ બને છે, કારણ લોહી જ્યારે સ્વચ્ચ હોય છે તોજ તેમાં ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે. નહીં તો આવાં બગડેલાં લોહીથી તે મુરદાળ,

ફુજરો અને બરીયલ બને છે. બુરા વિચારથી આટલીજ ખરાબી થઇ અટકતું નથી.

બુરા વિચારોથી સ્વપના મારફતે શરીરમાંથી ધાત અથવા વિર્ય બરબાદ થાય છે.

જેઓ આવી રીતે વારંવાર બુરા વિચારો કરે છે તેઓને બુરા સ્વપના આવે છે, તેઓ સ્વપનામાં સામીજાતિ સાથ બદ કામો કરે છે અને રાતના ઉંગમાં તેથી ધાત જાય છે યાને વીર્યની બરબાદી થાય છે અને શરીર ઘણું નબળું પડે છે, અને ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકળે છે માટે હવશ ઉશકેરે એવા બુરા વિચારો મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઇએ આવા વિચારો આવે તે વખતે કોઇ સાથે સારી વાતચીતમાં ગુંટાઇ જવું જોઇયે, બંદગી કરવી અથવા સારાં પુસ્તકો વાંચવા જોઇયે.

બુરા વિચારોથી બીજાંઓમાં પણ બુરી લાગણી પેદા થાય છે.

હાલની વિચાર શકિતને લગતી જે શોધો થઇ છે તે ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે વિચાર શકિત વીજળી કરતાં વધુ ચપલ અને જોરાવર છે અને એક પળના ઘણા થોડા ભાગમાં તો એક માણસનો વિચાર દુન્યાની આજુ-બાજુ ફરી વળે છે, તેથી જ્યારે એક માણસ બુરા વિચાર કરે છે ત્યારે તેના બુરા વિચારો દુન્યાના વાતાવરણમાં

ઝપાટામાં ફેલાઇ જાય છે અને બીજાઓના મગજમાં પણ દાખલ થાય છે અને તેઓમાં પણ બુરી લાગણીઓ પેદા થાય છે. માટે બુરા વીચાર કરનાર માણસ દબલ પાપી થાય છે. એકતો પોતાના બુરા વીચારોથી પોતાનું શરીર અને મન અપવિત્ર બનાવે છે તેથી અને બીજું બુરા વીચારોથી દુન્યામાં ચોતરફ બુરા વીચારો ફેલાવી દુન્યાની વાતાવરણ અપવિત્ર બનાવી તેથી અને બીજાઓમાં બદ લાગણી ઉત્પન્ન થાય તેથી.

માટે મારા દીકરા આપણા બુલંદ જરથોસ્થી મઝ્દયસ્નાનું સર્વેથી મોટું ફરમાન "હુમત" યાને નેક વિચારવાનું છે તે આ કારણથીજ છે અને તે ફરમાનને તું ચીવાટાઇથી વલગી રહેજે હંમેશા મનને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરજે બુરા વિચારને મનમાં વાસો લેવા દેતો ના નહી તો તેથી શરીર બગડશે, લોહી બગડશે, મન અપવિત્ર થશે, સ્વપના મારફતે ધાત જશે, વીર્ય બરબાદ જશે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદો ઉભરી નીકલશે અને દુન્યાનું વાતાવરણ પણ અપવિત્ર થશે, માટે સર્વે બુરાઇનું મુળ જે વિચાર શકિતમાં છે તેનેજ પહેલાં નેક રાખવાની કોશેશ કરશે તો પછી તું સર્વ બુરી શકિતઓ ઉપર સહેલાઇથી જીત મેળવી શકશે એમ ખાત્રીથી માનજે.

સ્વબિગાડથી થતાં મનનાં દરદો.

ભેજાં અને જ્ઞાનતંતુ વડે મન પોતાનું કાર્ય કરી શકે છે, આપણે આગળ જાણ્યું તેમ સ્વબીગાડથી ભેજા.

અને જ્ઞાનતંતુને પુરતું તેલ ન મળવાથી તેઓ નબળા થઇ જાય છે જેથી કુદરતી રીતે મન પણ નબળું પડી જાય છે.

દીવાના થવું :—આ બુરી ટેવથી ઘણાક જુવાન્યાઓ દીવાના થઇ ગયા છે. ડાકટર એકશન (Dr. Action) જણાવે છે કે મેસેચ્યુસટની મેકલીન લ્યુનેટીક એસાયલમમાં ૧૮૩૮ માં ૧૨૮ દરદીઓમાં ૨૪ આ બુરી ટેવથી થયલા દરદીઓ હતા, ૧૮૩૮ માં વોરસેસટરની દીવાનાની હૉસ્પિટલમાં ૧૯૯ મરદમાં ૪૨ દરદી એટલે $\frac{1}{5}$ ભાગ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવના ભોગ થયલા દરદીઓ હતા.

યાદદાસ્ત શકતી કેમ કમી થાય છે તે પણ આગળ જાણી ગયા છીયે.

મન સ્થિર રહેતું નથી :—મન ચકભમ હાલતમાં રહે છે. કોઇબી બાબત ઉપર સ્થિર રહેતું નથી, એક બાબદ ઉપર મન એકાંગ્રહ થઇ શકતું નથી, કોઇબી બાબતમાં દ્રઢતા કે પકકા નીશ્ચય માલમ પડતો નથી.

ચીરડવ સ્વભાવ :—સ્વભાવ ઘણોજ ચીરડવ થઇ જાય છે, જરા અલવલ આવતાં ખીજવાટ ઉત્પન્ન થાય છે, ગુસ્સો થઇ જાય છે.

સહન કરવાની શકિત કમી થાય છે :—સહન કરવાની શકિત કમી થઇ જાય છે જરા દુ:ખ આવતા મોટી આફત આવી પડી હોય તેમ લાગે છે.

આપઘાત કરવો:—જેઓની વીર્યની બરબાદી ઘણી થાય છે તેઓ અધમુવા જેવા થઇ રહે છે, તેઓથી દુ:ખ ખમાતું નથી અને આપઘાત કરે છે.

સ્વભાવ કુજરો માલમ પડે છે:—વીર્યની બરબાદીથી સ્વભાવ ઘણો કુજરો અને બરીયલ માલમ પડે છે, લોકો સાથે ભેલાવા ગમતું નથી, અને ગમગીન અને શોકાતુર રહે છે.

મોટા કામ કરવાનો ઉલટ કે ઉમંગ માલમ પડતો નથી, પણ દરેક બાબતમાં નાહીમત અને નીરાશ માલમ પડે છે.

અભ્યાસ કરી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદી કરનાર છોકરો અભ્યાસ કરી શકતો નથી, ઉંડા લખાણો સમજી શકતો નથી.

મનની પવિત્રાઇ રાખી શકતો નથી:—વીર્યની બરબાદીથી મનની પવિત્રાઇ પણ જતી રહે છે. મનમાં બુરા હવસી વિચારો વારંવાર ઉભરી નીકળે છે અને હવસ ઉપર કાબુ રહેતો નથી.

સુખ ભોગવી શકતો નથી:—તેની આસપાસ ગમે એવું સુખ હશે, સુખી થવાની હાલત હશે તે છતાં તે બાપડો તો દુ:ખી અને દુ:ખી રહેશે.

શરીર અને મનનું નખોદ વળવું.

"A withered frame!—a ruined mind!
The wreck by passion left behind."

મારા દીકરા જીવનરક્ષક પદાર્થ અથવા વીર્યની બરબાદીથી શરીર દુઃખ દરદનું ભોગ કેમ થાય છે અને મન કેમ બગડે છે, ચકભમ થાય છે તે ટુંકમાં પણ પુરતી રીતે જણાવ્યું છે કે જેથી તું આ જીવનરક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરતો અટકે.

જુવાનીનું કરમાઇ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory." Byron.

"જુવાનીના દીવસ એ કીર્તી મેલવવાના દીવસ છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફતેહ મળશે." આવી કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહી.

કવિરાજ શેક્સપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગી અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખબોચિયામાં કરવી પડે." જુવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને એક જુવાનનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસુ ખેડુત મોસમસર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેલવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉધ્યોગી બને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાબમાં તેમ નથી.

"For life alas! here knows no second spring"

પણ અફસોસ! જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારા બેટા આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થ તારા શરીરમાં સાચવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂ શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાય અફસોસ કાઢશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારા દીકરા જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખ્ખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરૂસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શકિત તેમજ મન વડે ઉંચુ બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે વીર્યની બરબા-

દીથી થઈ શકતું નથી, કારણ તેથી શરીર અને મન દોડરૂ થઇ જાય છે.

મારા દીકરા આ જણુન બદીથી શરીરનું અને નસીબનું નખ્ખોદ કેમ વળે છે તેના કારણો મેં પુરતી રીતે તને જણાવ્યા છે. તે કારણો ઉપર તને શક આવતો હોય અને તને પુરતી ખાત્રી થઇ નહી હોય તો તારી સનમુખ હવે ખરા બનેલા દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તેમાના થોડાક દાખલા તારી આગળ રજુ કરૂં છું જે ઉપરથી તારી પુરતી ખાત્રી થશે.



પ્રકરણ (૪) થું.

સ્વબિગાડની જબુન બદીના ભેાગ થયલા છેાકરાએાના ખરા બનેલા દાખલાએા.

ગયાં પ્રકરણેામાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી શરીર અને મનમાં કેટલેા બિગાડેા થાય છે અને શું શું ભયંકર દરદેા થાય છે તે વીષેની દલીલેા અને તબીબેાના મતેા તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે, હવે આ પ્રકરણમાં મારા દીકરા તારી સનમુખ આ બદીના ભેાગ થયલા કેટલાક છેાકરાએાના ખરા બનેલા દાખલાએા જે જાણીતા તબીબેાએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા રજુ કરવામાં આવે છે તે વાંચી તું પુરતેા વીચાર કરશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

ડાકટર ડીસલેન્ડીસ (Deslandes) એ આપેલા દાખલાએા:—૧૮૩૨ માં આ તબીબ એક જુવાનની સારવાર કરતેા હતેા, આ જુવાન સ્વબીગાડની બદી ઘણી કરવાથી નહી સાજો થાય એવેા **અતેસાદ** (પેટ આવવા) ના દરદથી મરણ પામ્યેા હતેા. આ તબીબ જણાવે છે કે આ બુરી ટેવ કેટલાંકાના બાબમાં એટલી તેા જોરાવર

રહે છે કે મરતા મરતા પણ એ ટેવ છોડતા નથી. એક દરદી ખહીના રોગથી પીડાતો હતો અને તેના છેલ્લા તબક્કા ઉપર હતો તે છતાં જો તેને જરા એકલો રાખવામાં આવતો તો તુરત સ્વબીગાડ કરતો. આ તબીબ વળી એક બીજા દરદીનો દાખલો આપે છે જેને બાળપણથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવ પડી હતી તેને પેરીસના હોટેલ ડીયુ હોસ્પીટલમાં રાખવામાં આવ્યો અને તેને આ કુટેવથી પોતાને ઇજા કરતો અટકાવાની દરેક કોશશ કરવામાં આવી પણ તેમ કરતાં તેને અટકાવી શકયા નહી, તે સોરાઇ સુકાઇને છાયા જેવો થઇ ગયો અને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયા પછી ત્રણ મહીને મરણ પામ્યો. ડોકટર પીનેલ (Pinel) જણાવે છે કે એક દરદી ઘણા જોરાવર તાવથી પીડાતો હતો અને તદન શરીરથી નબળો થઇ ગયો હતો તે છતાં પણ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવ એટલી તો જોરાવર તેનામાં હતી કે જો કે મોત તેની ઉપર હુમલો કરતું હતું તે છતાં છટે દીવશે તે પોતાના ખાનગી અવયવને ઉશકેરી અટકચાળી કરતો તે તબીબે જોયો હતો.

દીવાનાપણાના દાખલાઓ:—એક તબીબ જણાવે છે યુનાઇટેડ સ્ટેટના એક મોટા તવંગરનો એક છોકરો આ સ્વબિગાડની બદીથી દીવાનો થઇ ગયો હતો.

એક પાદરીનો છોકરો પણ આવીજ રીતે દીવાનો થયો હતો જેને વિષે ઘણી ચકચાર ચાલી રહી હતી.

તે નીશાળામાં આ બુરી ટેવ કરતો હતો, તેના નીશાળાના માસતરે પેલા તબીબને જણાવ્યું કે તેના ખાનગી અવયવ ઉપર જંતુઓ માલમ પડતાં જેથી સર્વે કોઇ તેનેથી દુર રહેતા હતા.

ફીફરાના મરજથી મરણ પામેલા જુવાનનો દાખલો:—ડાકટર ડીસલેન-ડીસ જણાવે છે કે ૨૦) વર્ષની ઉમરનો એક જુવાન જે નાની વયથી સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી પીડાતો હતો, જો કે એ ટેવ છોડાવાને દરેક નયતીક અને શારીરીક રીતો વાપડવામાં આવી હતી. તેને ફીફરાંના હુમલા વારંવાર થતા હતા. ઉપલી ઉમરે તે હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો જ્યાં તેનો ખાનગી અવયવ વારંવાર ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહેતો અને તેમાંથી ધાત જતી હતી, તદન સુકાઇ સોરાઇ જઇને ત્રણ મહીનામાં મરણ પામ્યો.

હાડપીંજર થઈ મરણ પામેલા એક જવાનનો દયાજનક દાખલો:—સીરૂરીર (Serrurier) નામનો તબીબ સ્વબિગાડની બદીથી હાડપીંજર થઇ ગયલા જવાનનો ભયંકર હેવાલ નીચે પ્રમાણે આપે છે. "તેની અંદર બેસી ગયલી આંખમાંથી જોવાની શક્તિ તદન ગુમ થઈ ગઇ હતી, અને બીજી ઇંદ્રીઓ પણ કાંઇ લાગણી ધરાવતી નહતી, કારણ તે તદન સુધ્ધિ વગરનો થઇ ગયો હતો, કુદરતી હાજત પણ કરતો નહતો, તેનાં શરીરમાંથી ખરાબ વાસ નીકળતો હતો, ચામડી સીસા

જેવો રંગ પકડતી હતી, જીભ ધ્રુજતી હતી, દાંતો નાશ પામ્યા હતા, હાથ ગુમડાંથી ભરાઇ ગયા હતા. ૭ મહીના સુધી તે આવી હાલતમાં રહ્યો અને છેવટે મરણ પામ્યો."

લકવા (Paralyses) થી પીડાતા જવાનનો દાખલો:—ડાક્ટર ઓલીવીયર (Olivier) જણાવે છે કે એક જવાન ઘણોજ તંદુરોસ્ત અને ખુશ સ્વભાવનો હતો અને ૧૭) વરસની ઉમર સુધી ઘણીજ સારી તંદુરોસ્તી ભોગવતો હતો ત્યર પછી તે સ્વબિગાડ કરવા માંડયો, જેથી તંદુરોસ્તી બગડવા માંડી, તેને ઘણીજ નબળાઇ થવા લાગી જેથી તેણે આ ટેવ છોડી દીધી. ૨૦ મે વર્ષે તેને પાછી નબળાઇ થવા લાગી, જમણા પગના સાંધામાં નબળાઇ માલમ પડી. કેટલાક મહીના સુધી તેને ધાત જવા લાગી અને જો આ ટેવથી દુરજ રહ્યો હતે તો સાજો થતે પણ ૨૫) વર્ષે પાછું સ્વબિગાડ કરવા લાગો, તે ચાલતાં લથડવા લાગો જો કે તબીબની સારવારથી જરા ઠીક થવા લાગો પણ તેના પગો મજબુત થયા નહી. ૨૯) વર્ષની ઉમર સુધી આ હાલતમાં રહયો જે પછી તેની તંદુરોસ્તી બગડવા લાગી, તેના શરીરના નીચલા ભાગ ઉપર લકવો થયો, અને કેટલીક વખતે તેના હાથો પણ સુન મારી જતા તેમા લાગણી માલમ પડતી ન હતી. ધાત જવા માંડતી, મરજી વગર પીશાબ થઇ જતી, કબજીયાત થતી, હાથોમાંથી પણ લાગણી ગુમ થવા લાગી અને હવે જમણો

હાથ પણ હીલવી શકતો ન હતો, જમણા હાથમાં ધ્રુજરી થવા લાગી. આંગળા વાકાચુકા અને અકડી જવા લાગાં, હવે દાબા હાથમાં પણ ધ્રુજારી થવા લાગી, શ્વાસ લેવામાં મુશકેલી પડતી, અવાજ ધીમો થઇ ગયો અને બોલતી વખતે દુઃખ થતું. આ સર્વે ચીન્હો વધતાં જતાં તે છતાં તે પોતાનો સ્વભાવ ઠીક રાખી શકતો હતો.

આંખનો બિગાડ.

ડાકટર **હોફમેન** એક જુવાનનો દાખલો આપે છે કે તેણે ૧૫) વર્ષની ઉમરથી સ્વબિગાડ કરવા માંડયો. આઠ વર્ષમાં તેના શરીરમાં એટલો બિગાડ થયો કે ધાત જતી વખતે તેની **આંખ** અને **માથામાં** ઘણા મજબુત આંકરા આવવા લાગાં, સ્વબિગાડથી આંખના પાપણને ધ્રુજરી થાય છે અને આંખ નબળી પડે છે.

ખહીનો રોગ થવો?—સ્વબિગાડથી જે જુવાનોને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે તેઓ ઘણા ખરા મરણ પામે છે. દાકટર મોરટલ એક જુવાનનો કેસ જણાવે છે કે એક ૧૭) વર્ષના જુવાનમાં સ્વબિગાડની બદીથી ખહીના દરેક ચીન્હો પ્રગટી નીકળ્યાં, થોડા વખતમાં **લોહી ઓકવા માંડયો** અને ખહીના રોગથી છેવટે મરણ પામ્યો.

એક ચંચળ વીદ્યાર્થીનું મરણ:—ડાકટર ડીસલેન્ડીસ એક જુવાન વીષે જણાવે છે કે તે જ્યારે ૧૬, વર્ષનો થયો ત્યારે તેણે અભ્યાસમાં ઘણીજ કુશળતા બતાવી

તેથી તેને ફ્રેન્ચ સરકારે ઉંચી કેળવણી માટે એક જાહેર નીશાળમાં મુકયો અને અભ્યાસને માટે સર્વે ગોઠવણ કરી આપી. થોડા વખતમાં તેની તંદરેસ્તી જે ઘણીજ સારી હતી તે બગડવા લાગી, તે ફીકકો પડવા માંડયો, તવાતો ગયો, સ્વબિગાડને માટે પુછવામાં આવતા તે ના પાડવા લાગો. તેનું શરીર વધુને વધુ બગડવા લાગું અને નબળો પડતો ગયો, એક દીવસ કસરત કર્યાં પછી બેસુધ થઇ ગયો, થાંસો થવા લાગો અને ફેફસાંના ઉપલા ભાગ ઉપરથી શ્વાસ બરાબર માલમ પડયો નહી. ગભરાઇ જઇ પેલા છોકરાએ કબુલ કરી દીધું કે છેલ્લાં બે વર્ષ થયાં તે સ્વબિગાડ કરે છે, એ બદી તે **નીશાળમાંથી શીખ્યો હતો,** તેને દરેક ચેતવણી આપવા છતાં આ બુરી ટેવ ચાલુ રાખી ખહીનું દરદ વધવા લાગુ. મોહમાંથી ઘણો બળગમ પડવા માંડયો, તાવ અને રાતના પરસેવો ઘણો પડવા લાગો અને છેલ્લે એતેસાદ અથવા ઝાડાનો મરઝ લાગુ પડયો જેથી તે મરણ પામ્યો.

ડાકટર ડી. રૂસ, એમ. ડી. એ આપેલા દાખલાઓ.

ડાકટર ડી. રૂસ સ્વબિગાડથી પીડાતા જુવાનોને ઘણા જલદીથી સાજા કરતો હતો તેથી કેટલાક આ બુરી ટેવના જુવાનોએ એ તબીબ ઉપર કાગળ લખી મદદ માંગતા હતા, જેમાંથી ટુક સાર અહી આપવામાં આવે છે.

એડીનબરોની યુનીવરસીટી કોલેજમાંથી એક જુવાન લખે છે કે "સ્વબિગાડની બુરી ટેવ બાળપણમાં એક **ઘરના બદ નોકર** તરફથી શીખ્યો હતો. ૧૪, વર્ષની ઉમરે મને બીમારી થઇ. જે સ્વબિગાડથી થઈ હતી એમ મારા તબીબે જણાવ્યું હતું. તબીબની સારવારથી જરા હું ઠીક દેખાવા લાગો, હવે મને રાતના ઘણી ધાત જાય છે. પીસાબ કરતી વખતે પણ ધાત જાય છે. મારા પછવાડેના ભાગ ઉપર ખુજલી થઇ છે, ચહેરાપર પણ આવી ખુજળી થાય છે, મારો ચેહેરો ફીક્કો અને સુકાઇ ગયલો લાગે છે. મારી છાતીમાં નાપસંદ લાગણી થાય છે. મારી સાંભળવાની શકિત નબળી પડી ગઇ છે અને મારો અવાજ ખોખરો થઇ ગયો છે, મારી મનની શકિત પણ ઘેરાયલી અને નબળી પડતી જાય છે. મારી યાદદાસ્ત શકિત બગડી ગઇ છે, મને અભ્યાસ કરવાનો અભાવ લાગે છે———"

બીજો દાખલો :—ઓકસફર્ડનો એક વીદયાર્થી લખે છે કે "તમો સ્વબિગાડના દરદો ઘણા કુશળતાથી સારાં કરો છો તેથી હીમત ધરી મારો હેવાલ તમો સનમુખ રજુ કરૂ છું. ૧૨/૧૩ વર્ષની ઉમરથી તે ૧૬/૧૭ વર્ષની ઉમર સુધી સ્વબિગાડની ટેવ ચાલુ રાખી હતી અને એ બુરી ટેવથી હું મારા શરીરને શું નુકશાન કરૂં છું તે વિષે તદન અજ્ઞાન હતો. હું હાલમાં ૨૧) વર્ષનો થયો છું અને જો કે મને એ બાબદનું જ્ઞાન થયું કે એ બદી

છોડી દીધી છે તે છતાં હું દુ:ખી થાઉં છું મને રાતના વારંવાર ધાત જાય છે. જે વખતે હું સ્વબિગાડ કરતો હતો તે વખતે મારા **ચહેરા ઉપર ખીલ** (નાના ફુલ્લા) ફુટી નીકળતા હતા. મારી આંખ અંદર બેસી જતી હતી અને લાલ થતી હતી, મને જમણી બાજુ "પેન" મારતી અને બરડા અને ખભા ઉપર ફીર લાગતી, મારો અવાજ ખોખરો થયો છે, મારા ગળામાં ફુલ્લા થાય છે, વિગેરે———"

મારા દીકરા! ઉપર દરસાવેલા સર્વે દાખલાઓ ઉપરથી તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની બદીથી ઘણાક જુવાનો કમોતે માર્યા ગયા છે, ભયંકાર દુ:ખ દરદોના ભોગ થઇ પડયા છે, પોતાની જુવાની અને નસીબનું નખોદ વાલ્યુ છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગલમાં એવા તો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાંસુધી છોડી શકતા નથી, માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેલવવા દેતો ના આ જબુન બદીને તારી દરેક મનની શકિત વાપરી કચરી નાખજે.

પ્રકરણ (૫) મું.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

આપણે ગયા પ્રકરણ વડે જાણ્યું છે કે જેઓ આ બુરી ટેવ લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તો પછી એ ટેવ છોડવી મુશકેલ થઈ પડે છે માટે એ ટેવ એકદમ છોડી દેવાની જરૂર છે અને તે છોડવાને માટે નીચલા ઉપાયો લેવા જોઇયે.

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી અને એ બંદગી કરી રહયા પછી ખુદાને દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શકિત આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણસનું મન સુધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે અને બદલાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે

ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીયે તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઇયે છીયે. આવ જીંદગીના ફાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉશકેરે તેવી વાર્તાની ચોપડી "નોવેલો" વાંચવી નહી પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મ ગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા.

(૩) સ્ત્રી જાતિ વિષે બદવિચાર કરવા નહી અને તેઓની પાછળ પાછળ ભમયા કરવું નહી પણ આપણી મા બહેન સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ વાતો કરતા અને ગાળાગલોચ કરતા માણસો સાથે દોસ્તી રાખવી નહી, તેઓથી દુર રહેવું, નહી તો તારા વિચારો બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશેશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદા, લશન, સ્ત્રોંગ ચાહ, કોફી, દારૂથી બદ જુસ્સા વધારે ઉશકેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે, દુધ, ઇંડા, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસતર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાઇબ્રેરી અને દોસ્તો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાઇબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાં વાંચવાં.

(૮) રોજ સવાર સાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજાંમાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદ જુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો બીજી કસરત કરવાને ન બને તો રોજ ખુલ્લી હવામાં બે ત્રણ માઇલ ચાલવું જોઇએ.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહીં. આળસુ રહયાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસતી લાગે તો ઘરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાત ચીતમાં વખત ગુજારવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદ વિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એખલા બેસવું નહી પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મશગુલ થઇ જવું.

(૧૧) જો ખાનગી અવયવ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે તો તુરત તે ઉપર થંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી તુરત એ અવયવ શાંત થઇ જશે.

આવી ચાલુ કોશેશોથી આ બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શકિત મળશે.

પ્રકરણ (૬) ઠું.

સ્વબિગાડથી થયલો શરીરનો બિગાડો દુર કરવાના ઉપાયો.

આપણે જાણ્યું તેમ શરીરની તંદરેાસ્તીનો આધાર શરીરમાં વીર્ય અથવા મનુષ્યબીજ અથવા ધાતને સાચવી રાખવા અને શરીરમાંથી બહાર નીકળી બરબાદ જતું અટકાવાથી થાય છે. આ વીર્ય અથવા ધાત શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે શરીર તવાતું જાય છે, શરીરમાંથી લોહી કમી થતા જાય છે, અને શરીરના અવયવો નબળા પડી જવાથી તેમાં તરેહવાર દરદો ઉભરી નીકળે છે. આ ધાત અથવા વીર્ય સ્વબિગાડથી કેટલાક જુવાનો બરબાદ કરે છે અને કેટલાકોને ઉંઘમાં ધાત વારંવાર જાય છે.

ત્યારે શરીરને જો પાછું તંદરેાસ્ત બનાવવું હોય તો સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવી જોઇએ અને ઉંઘમાં શરીરમાંથી ધાત જાય છે તેને અટકાવવી જોઇએ.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ કેમ છોડવી તે આપણે આગલાં પ્રકરણમાં તપાસી ગયા છીએ અને હવે ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો તપાસ્યે.

ઉંઘમાં જતી ધાતને અટકાવવાના ઉપાયો,

ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવા માટે નીચલા ઉપાયો ઘણા ઉપયોગી થઇ પડશે.

ઉંઘ :—રાતના ખાઇને તુરત સુઇ જવું નહી પણ ખાધા પછી ૨ા) કલાક સુવા જવું. સુવાનો ઓરડો ખુલ્લી હવાવાળો હોવો જોઇએ, હવા સીધી શરીરપર ન આવવી જોઇએ પણ આસપાસના બારી બારણા ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. બીછાનું નરમ હોવું જોઇએ નહી. પણ સખત હોવું જોઇએ. એક સલંગ પાટીઆના ટુકડા ઉપર સાદરી અથવા બંદુસ પાંથરી સુવું જોઇએ. મોટા જાડા ગોદરાં વાપરવા નહી જોઇએ. ચતા સુવું નહી પણ હમેશાં જમણી કોરવાલી સુવું. ચતા સુવાથી ધાત જાય છે. સુવા જાવો ત્યારે પેહેલાં થોડો વખત ચતા સુવું, પછી ડાબી કોર વાળવી અને જ્યારે ઘણી ઉંઘ આવે ત્યારે જમણી કોર વાળી ઉંઘાઇ જવું. જો ઉંઘમાં ચતા થઇ જવાતું હોય તો બરડા આગળ એક લાકડાનો કટકો રૂમાલે બાંધવો કે ચતા થતા ભોકાય જેથી ચોંકીને ઉઠાય અને કોર વાળવાની ફરજ પડે.

ધાત અટકાવવાના યંત્રો :—કેટલાક તબીબો ઉંઘમાં જતી ધાત અટકાવવાના યંત્રો બનાવ્યા છે. ધાત જતી વખતે પીશાબ કરવાની ઇંદ્રી ઉશકેરાય છે, ઉંઘતી

વખતે આ ઇંદ્રી ઉપર એક નાની નળી પેહેરવામાં આવે છે અને અંદર તાર જેવું રાખવામાં આવે છે કે જેથી ઈંદ્રી જેવી ઉશકેરાઇ કે તાર ભોકાવાથી માણસ ઉંઘ-માંથી જાગી ઉઠે જેથી તે ધાત જતી અટકાવી શકે. કેટલાકોએ વીજળીના યંત્રો બનાવ્યા છે, આ યંત્રો કેટલી વખતે નુકશાનકારક નીવડે છે અને ઇંદ્રીને ઇજા કરે છે માટે એ ઉપાયો ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડશે નહીં. ધાત જેવી ઉત્પન્ન થઇ તો તેને ખેંચીને અટકાવવી નહી તે ધાત બીજે ઠેકાણે ઉતરી પડે છે અને પાછળથી લોહી બગડી ફુલ્લા થાય છે, ધાત એક વખત ઇંદ્રીમાં તૈયાર થઇ તો તેને બહાર નીકળવા દેજો, બીજા ઉપાયોથી ધાત જતી અટકાવી શકાશે.

રાતના પીશાબ કરી સુવા જવું અને જયારે પણ આંખ ઉઘડી જાય કે તુરત પીશાબ કરવા ઉઠવું. પીશાબ એકઠી થવા દેવી નહી અથવા ખેંચી રાખવી નહી એથી-પણ ધાત જશે, રાતના સુતી વખતે પીશાબની ઇંદ્રી ઉપર અને તેની છેક નીચેની બાજુ ઉપર સફરા તરફ થંડા પાણીના ફટકા મારવા અથવા થંડુ પાણી થોડી મીનીટ સુધી રેડવું અને પછી ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહેશે નહી. ઉંઘમાંથી સજાગરૂ થતાં જો ઇંદ્રી ઉશકેરાયલી હાલતમાં માલમ પડે તો તુરત ઉઠી પીશાબ કરવી અને પછી ઇંદ્રી ઉપર થંડુ પાણી રેડવું જેથી એ ઇંદ્રી શાંત થઇ જશે, સુવા જતી વખતે થોડી મીનીટ સુધી ચાલવું

ચાને ફેરા ફરયા કરવા જેથી અંગને કસરત મળશે અને લોહીનું ફરવું ન્યમીત થશે અને ખાવાનું પણ જરપત થશે.

રાતનો ખોરાક ઘણો ભારી હોવો જોઇએ નહી અને ઘણો ખાવો નહી, ઘણોજ હલકો ખોરાક અને થોડા જથામાં રાતના ખાવો જોઇએ. રાતના મસાલો અને તીખો ખોરાક તો ખાવોજ નહીં. કાંદો, લશન, મસાલો, મીઠાઇ, ખાવી નહી તેમજ સુપ અથવા પાણી ઘણું પીવું નહી, પણ ઘઉંનું દુધ, રવો, તરકારી, એક ઇંડુ, કસતર એવો હલકો ખોરાક લેવો તેબી સુવા જવાની ૨ા) કલાક અગાઉથી, અને ખાધા પછી અરધો કલાક કાંઇ વાંચવું નહી પણ આશાયશ લેવી ત્યારપછી થોડી મીનીટ ચાલહાલ કરયા કરવી જેથી ખોરાક જરપત થઇ જશે.

સુતી વખતે ઠંડું પાણી પીને સુવું.

કબજીયાત:—કબજીયાત રહેવાથી ધાત વધુ જાય છે, કબજીયાત રાખવી નહીં, રોજ સાફ ઝાડો આવવો જોઇએ. જો ન આવતો હોય તો "એનીમા" અથવા ગરમ પાણીની પીચકારી વડે ઝાડો લાવવો. થોડો કોસકેરા સાગરડાની ગોળીઓ વાપરવી અથવા એરંડીયાને રોટલીમાં નાખી અથવા ખોરાક સાથે ખાવું. રાતના ખાધા પછી સોડા પીવો, પાણી પીવું નહી.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોબી રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઇમ રાખી કુવાડામાં જઇ

ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રેહેશે નહી, સવારના ફ્રૂટ ઘણી ખાવી, સંતરા, મોસંબી, દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવાં. સવારના એક કુપ અમથું માખણ ખાઇ જવું અને તેની ઉપર ગરમ નરમ ક્રીધેલું યાને અરધુ પાણી અને અરધુ દુધ ભેળી ગરમ ગરમ પી જવું. આવી રીતે કબજીયાત દુર થઇ જશે. રોજ નાસતા વખતે એક તમલર સોજી દહી છાસ પીવાથી કબજીયાત દુર થઇ શકશે, અને આતરડાં પણ સાફ થશે.

પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર થાય છે. સવારની ચાહ દુધ અને નાસતાની વચમાં બે તમલર સોજુ પાણી પીવું તેમજ બપોર અને રાતના ખાનાની વચમાં બે તમલર પાણી પીવું. આખા દીવસમાં ૫/૬ તમલર પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર થાય છે શરીરના ઝેહરી પદાર્થ દુર થાય છે લોહી સાફ રાખે છે, મગજની શકતી વધે છે. અને તન અને મન શાંત અને સ્વચ્ચ રહે છે, અને ચામડી પણ સાફ અને ચળકતી થાય છે.

નાસતા ઉપર બે હાફ બોઇલ્ડ (આંબેલ) ઇંડા નીમક મરી સાથે લેવાં, અથવા કાચા ઇંડાંનું મીકશચર બનાવી પીવું અને ફ્રૂટ ખાવી.

શરીરની નબળાઇ દુર કરવાના ઉપાયો :—જો વીર્ય અથવા ધાત ઘણી જવાથી શરીરમાં નબળાઇ લાગતી હોય, અને નબળાઇ વધવાથી ધાત જતી હોય

તો તે અટકાવવા "કોડલીવર ઓઇલ, મોલટીન" "Huxley's Ner, Vigour," "Sanatogen" અથવા ""Fellow's syrup" નામની જાણીતી દવા લેવી. કેમ્પ કંપની "Easton syrup Pills" પણ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે. આ દવાઓ ચાલુ લેવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહી પણ જે દીવસે ધાત ગઇ હોય તે દીવસે અને બીજા દીવસે બપોરના ખાણા સાથે આ દવા લેવી, ફકત બે દીવસ, જેથી જે ધાત ગઇ હશે તેની નબળાઇ તુરત દુર થઇ જશે અને ૧૫) દીવસ સુધી પાછી ધાત જશે નહી, જ્યારે પણ ધાત જાય ત્યારે બે દીવસ સુધી આ દવા લેવી પછી જ્યાં સુધી ધાત પાછી જાય નહી ત્યાં સુધી પાછી લેવી નહી.

"Easton syrup" ની બબે પીલસ બપોરના ખાણા સાથે બે દીવસ સુધી ધાત જાય તે દીવસથી લેવી. રોજ રોજ લેવાથી શરીરને નુકશાન થશે.

કોડલીવર ઓઇલ—"મોલટીન" સવારના દાતન કરી એક મોટો ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી લેવું અને ૧૫) ૨૦) મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું જેથી કબજીયાત દુર થશે, ભુખ લાગશે અને શકિત પણ વધશે.

ઓક નામના ઝાડની છાલ (Oak Bark) નો કાવો બનાવી દહાડામાં ત્રણ પ્યાલાં ભરીને પીવાં અથવા તો ઓક ઝાડના ફળ (Oak Acorn) દશથી વીસ દીવસ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવા એથી દુન્યાની કોઇબી દવા

કરતાં જલદીથી ખાનગી ઇંદ્રીને જોરાવર બનાવશે, અને હોજરી નબળી હોય તો ખાઇ રહીને ત્રણથી ચાર ફળ ખાવા અથવા ફક્ત એક ફળ પણ ખાવામાં આવશે તો પુરતું છે. આ ઉપાયથી વીર્ય જતું અટકશે. યાદ રાખજો કે લેભાગુ હકીમોની ઝેરી દવાઓ આ જીવનશકિત સાચવવાને શકિતવાન નથી, કારણ કે આવી ઝેરી દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી આ જીવનશક્તિનો નાશ થાય છે. તેઓના ઝેરથી લોહીની રજકણો મરી જાય છે. પણ ઓક ઝાડની છાલ (Oak Bark) તો લોહીની રજકણોને ઉપયોગી થઇ પડે છે, અને વીર્ય અથવા ધાત જતી અટકાવીને જીવનશક્તિની રક્ષા કરે છે. આ ઓક ઝાડ હીંદમાં નહી હોવાથી હીયાં મળી શકતું નથી. યુરોપથી મંગાવું પડે છે.

અંગ કસરતઃ—ધાત જતી અટકાવા અંગ કસરતની ઘણી જરૂર છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક માલમ પડશે. પણ જો શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય તો રોજ સાંજે ઓછામાં ઓછો અરધો કલાક ખુલ્લી દરયા બાજુની હવામાં ચાલવું, જોઇયે ઘણું થાકી જવું નહી તે યાદ રાખવું, ઘણી દાકથી પણ ધાત જશે. રાતના સુતી વખતે પણ થોડી ચાલવાની કસરત કરવી.

ન્હાવું!—થંડા પાણીથી ન્હાવાની જરૂર છે, પણ શરીર ઘણું નબળું પડી ગયું હોય અને થંડા પાણીથી સરદી થતી હોય તો ઘણુંજ ફુકકું પાણી લેવું, અને

ન્હાઇ રહયા પછી છુપી ઇંદ્રી ઉપર થંડુ પાણી રેડવું. રેાજ ન્હાવાની જરૂર છે. જેટલું શરીર સાફ રાખવામાં આવશે એટલી તંદરેાસ્તી વધશે. ભરેલા પેટે કદી પણ ન્હાવું નહી તેથી બદહજમી થશે, કાંઇબી ખેારાક ખાધા વગર ભુખે પેટે ન્હાવું જોઇયે.

ખેારાકઃ—આગળ જણાવ્યા મુજબ, કાંદેા, લશન, આંદુ, મરચાં, મસાલેા, તીખેા ખાટેા ખેારાક લેવેા નહી, ચાહ, કેાફી, દારૂ પીવેા નહી. પણ ગરમ કીધેલું દુધ, ઈંડા, કસટર, ઘઉંનું દુધ, રવેા, ઘઉંની રેાટલી, મસુર, ચણાની, તુવરની, મગની, અને મસુરની દાળેા, અને થેાડા ચાવલ ખાવા, રેાજ ઘઉંનું દુધ નાસ્તા ઉપર ખાવાથી પણ ધાત જતી બંધ પડે છે, ઓાતમીળનું પુડીંગ, અથવા કેારન ફ્લેારનું કસતર પણ થીક થઇ પડશે. સવારે ફ્રૂટ ઘણી ખાવી જોઇયે, થેાડેા મેવેા ખાવેા, તર તરકારી વધુ પ્રમાણમાં લેવી.

ડેાકટર આર. ટી. ત્રેાલ. એમ. ડી. ના થંડા પાણીથી દરદેા સાજા કરવાના ઉપાયેા.
(Cold-Wat r Cure..)

ડેાક્ટર ત્રેાલ ધાત જવાથી થતાં આગળ દરશાવેલાં દરદેા થંડા પાણી શરીર ઉપર ચેાકસ રીતે લેવાથી સાજાં કરી શકે છે. શરીરને તંદરેાસ્ત બનાવા નીચે પ્રમાણેના "બાથેા" યાને પાણીનેા ઉપયેાગ કરવેા, (Rubbing

Wet-sheet or spong-bath) સવારના ઉઠતાં એક ચાદર અથવા સ્પંજને થંડા પાણીમાં ભીજવી તેથી આખા શરીરને ઘસવું અને ત્યાર પછી સુકકેા ટુવાલ અથવા ચાદરથી શરીરને ઘસવું, જો થંડી હેાય તેા ત્રણ મીનીટ નહી તેા ૧૦, મીનીટ સુધી આવી રીતે ન્હાવું.

Half bath:—સવારે દશ વાગે ૭૫ડીગ્રી જેટલું થંડું પાણીના તબમાં બેસવું, એક પાણીનું "તબ" એવું લેવું કે જેમાં પગ લાંબા કરી શકાય. પાણી અરધાં પેટ અથવા ડુટી સુધી આવે તેટલુંજ રાખવું, અંદર બેડેલાં માણસે પાણીની અંદરના ભાગને ઘસવા અને બીજા માણસે શરીરના ઉપલા ભાગને ઘસવા. જો થંડી લાગે તેા બે મીનીટ નહી તેા દશ મીનીટ સુધી આમ કરવું પછી સુકકા ટુવાલે શરીરના નીચલા ભાગને ઘસવેા અને બહારની હવા લાગ્યા વગર કપડાં તુરત પહેરવાં, જો આ "બાથ" લેવાને ન બને તેા નીચલેા "બાથ" લેવેા.

Hip or sitz bath:—એક નાનું ન્હાવાનું તબ જેની પીઠ સીધ્ધી હેાય અને જમીનથી ચાર પાંચ ઇંચ ઉંચું હેાય તેમાં જાંગના થાપા યાને કમ્મર સુધીનું પાણી જે પીરૂ સુધી આવવું જોઇયે. પેલા દરદીના શરીરનેા ઉપલેા ભાગ ઉપર બંદુશ એાઢવું જોઇયે અને આ વખતે દરદીએ પેાતાના પેટને પેાતાના હાથ વડે મસલવું જોઇયે, આ "બાથ" સાંજે ૪) વાગે લેવેા, અને પાણી ૭૦ ડીગરી જેટલું ઠંડું લેવું.

FOOT BATH:—રાતના ૮, વાગે પગનો "બાથ" લેવો, જો દરદીના પગ ઠંડા થતા હોય તો નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાંખવું અને તેમાં પગ બોળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલાવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યાર પછી બીજા ઠંડા પાણીના વાસણમાં તુરત બોળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમા પગ રાખવા અને ત્યાર પછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને મસલવા ફાયદાકારક થઇ પડશે. આ ઉપાય સુતી વખતે **કરવાથી જેઓને ઉંઘ આવતી નથી તેઓને ઉંઘ આવે છે.**

ઉપલા હીપ અને હાફ બાથ લેતાં જો થોડીક મીનીટ સુધી નીચલા ભાગોના માસ રજ્જુ સખત થઇ જાય અથવા થંડાજ રહે તેટલું ઠંડું પાણી લેવું નહી, અને થોડી ચાલહાલ અથવા અંગકસરત છતાં પણ ઠંડા રહે તો બીજી વખતે પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાખવું, જેથી પાણીની સરદી નીકળી જાય, આ રીતના બાથો ચાલુ લેવાથી ઘણાક દરદો દુર થઇ જશે.

ઉંઘમાં જતી ધાત:—જો ઉંઘમાં ધાત જતી હોય તો પીસાબની ઇંદ્રી તેમજ ગોળી અને તેની નીચેના સફરા આગલના ભાગ ઉપર થંડું પાણી થોડો વખત રેડી પછી ટુવાલે પાણી નુછી નાખી સુવા જવું, વધુ અસર કારક તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હીપ અથવા સીટઝ

બાથમાં થોડો વખત બેસી, સુકકા ટુવાલે નીચલા ભાગો નુછી નાખી, થોડીક ચાલવાની કસરત કરી સુવા જવું.

જો વધુ કામ પડે તો સુતી વખતે પીઠ અને કમરની આસપાસ ભીણી ચાદર વીટાલવી અને તેણી આસપાસ સુકી ચાદર અથવા ઓઘવાનું વીંટાલવું, અને સુઇ જવું.

Wet-sheet Packing :—એક બીછાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફ્લેનલના બરનુસ (Blanket) પાંઠરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીજવેલી ચાદર પાંઠરવી, ચાદરને પાણીમાં બોળી કાધી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવા અને તે ઉપર ચતો સુવાડવો અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવો. માથું તકયા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ધંકાયલા છે કે નહી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે થંડા થતા ન હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી મુકવી અને જો માથામાં દુખારો થતો હોય તો માથા ઉપર થંડા પાણીના કટકા મુકવા, આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચામડીના છીદ્રો પીટ વીકારથી અને બીજા જેરી પદાર્થ ભરાઇ ગયાં હશે તો આવા "પેકીંગ" થી, તદન સાફ થઇ જશે, એક બે મહીના એમ ચાલુ પેકીંગ, જો કામ પડે તો દરરોજ નહી તો અથવાડયાંમાં બે વખત લેવામાં આવે તો ચામડીના છીદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે.

આવું પેકીંગ નબળાં માણુસથી ખમી શકાશે નહી. તેથી ઘણું લેવું નહી.

The Wet Girdle :—ભીનો પેટનો પાટો, ચાર પાંચ વાર જેટલો લાંબો ટુવાલ અથવા કપડાંનો કટકો લઇ તેનો અરધો ભાગ પાણીથી ભીંજવવો અને પાણીના ટીપાં પડતા કાઢી નાંખી, આ ભીનો ભાગ પેટ ઉપર મુકી સુકો ભાગ તેની આસપાસ વીટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પટલું ગરમ ફ્લેનલ વીંટાળવું. આ ઉપાયથી બદહજમી, કબજીયાત, પેટ આવવાં દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર થંડા પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવું છાતીનાં દરદો ઉપર છાતી ઉપર પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને થંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે. જો થંડુ પાણી સેવી શકાય નહી તો પાણીમાં થોડું ગરમ પાણી નાખી સેજ કુકકુ કરવું.

પ્રકરણ (૭) મું.

જાતિ સંબંધી વેહવાર.

———:o:———

Sex"—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too———," *Sex* is a Cardinal fact of life and one of the prime movers of progress.

Profs. Geddes and Thomson.

જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુઃખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે.

જાતિની ઉત્પતી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં નર અને નારીજાતિ જુદા હતાં નહી પણ એકજ માનવીમાં નર અને નારીજાતિ જોડાયલાં (Hermaphrodite) હાલતમાં હતાં, જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) પ્રમાણે

એકજ ઝાડ પર એકજ ફુલમાં નર અને નારીજાતિ હોય છે, તેમ પેહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં, પણ પાછલથી છુટાં પડયાં હતાં. જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુન દેશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઇ નામનું એવું નર અને નારીની સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદુ પડયું હતું, આવા જોડ મરદ અને ઓરત હજુ પણ કોઇ કોઇ વખતે જન્મે છે.

જાતીની ઉત્પતિનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછલથી બે જાતી છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? બે જાતિ બનાવવાનો કુદરતનો ભેદ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે. એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રીને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે, સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાજુક છે અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા,

દુ :ખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે, મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે આ નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રન બને છે, કે તે દુન્યામાં ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે. એજ કારણથી કવી એાટવે લખે છે કે "Oh Woman!—Nature made thee to temper men; we had been brutes without thee." કુદરતે સ્ત્રીને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમે હેવાન હતે."

આપણી હવા મુખ્ય કરી એાકસીજન" અને "નાઇત્રોજન" નામના તત્વની બનેલી છે. "એાકસીજન" માણસ જાતની જીવનશકિત માટે છે. પણ જો "એાકસીજન" હવામાં એકલીજ હતે તેા દમમાં લેતાવાર તે આપણું લેાહી એવું તેા જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે કે તેથી નસેા ફાટી જતે અને માણસ જાત ઘણેાજ વીકાળ થઇ જતે. પણ એ "એાકસીજન" સાથે "નાઇત્રોજન" મલ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે. તે હવાને નરમ બનાવેછે અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે, તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇત્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરેા પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુન્યામાં ન હતે તેા પેલેા કવી કહે છે તેમ માણસ હેવાન હતે. એ જુદી જાતી પેદા કરવાનેા સર્વેથી મોટેા ભેદ

તો માણુસ જાતની વસતી વધારવાનો છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આક્રક્ષણ ઉત્પન્ન કીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉપર દરસાવેલા ઉમદા ગુણોથી અકેકમાં આમેજ થઇ જઇ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ત થાય છે, એ જાતીના આવા જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવા જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહેારદાર તરીકે ઓલખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને **જાતી સંબંધી પવીત્ર વહેાર** ગણવો જોઇયે.

આપણે ઉપલાં સીદ્ધાંત વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય છે, જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે, જો બે જાતી પવિત્ર આક્રક્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી અકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગમ કરે છે તો તે પવિત્ર સંગમ કહેવાય છે.

બદ વહેવાર.

જો બે જાતી અકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ત થાય તો બદ વહેવાર કહેવાય, આપણે જાણયું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા અકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફક્ત બાળકોની

વૃદ્ધિને ખાતરજ નીરમાન કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફક્ત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેણે બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

બદ વહેવાર
ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બડી હાલમાં કેટલાક જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ તુને બચાવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદના લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર એકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને એકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જબુન છે અને કુદરત આવી બદી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની તબીબી વીદ્યાની શોધખોળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને ઓરત એકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા

બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્ત્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદના વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલા ઘણુંજ નાનું $\frac{1}{100}$ ઇન્ચ જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્ત્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભ સ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જુવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર એકેક સાથે રાખે છે, અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહી તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના મોંહ નજીક રબર અથવા બીજી ચીજ મુકે છે અથવા મરદો પોતની ઇંદ્રીઓ ઉપર કોથરી પહેરે છે કે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહી અને સ્ત્રીને હમેલ રહે નહી. આ રીતની સંગત ઘણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્ત્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળો બહાર નિકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કોહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહી.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રબર અથવા બીજી વસ્તુઓનો પરદો કરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી એકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇયે તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે અને એકેકના પદાર્થ એકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી એકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપુર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઇ રહે છે, અને તે ખેંચાઇ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઇ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે. વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઇ રહે છે તે મુરદાલ અને કોયલો બની લોહીમાં ફરહર કરે છે. જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઇ લોહીને ખડબચરૂં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે

કમરના કાંટાને અને ભેજાને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે આવાં માણુસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલાકોને રૂમેટીઝમ, પદરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેજાના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકોને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે. આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સઘળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઇ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની કોહીને લોહીમાં ફરહર કરે છે. કલેજું આ ઝેહરી પદાર્થ-માંનું ઝેહેર ચુસી લે છે અને આ મરણુ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી ચાલુ થાય છે, અને પાચન શકિતનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણુ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઇ જાય છે ત્યારે જીવનશકિત આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશેશ કરે છે. ત્યારે આ મરણુ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાંચાવાળી જગ્યામાં ભરાઇ જાય છે, કારણુ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણુ પામેલા ઝેહરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે. તેઓ ઘણુા

કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જથ્થામાં ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખારો થવા માંડે છે. તબીબને બોલાવવામાં આવે છે તે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ **ડાકટર મેલવીલકીઠ એમ. ડી. ના મત** મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશકેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કોશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થ-માંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદગુણી જીંદગી ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહી, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાના દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

પ્રિય દીકરા આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેશ કરજે, સ્ત્રી જાતિનો ઉંચો દરજ્જો સાચવજે અને તેઓની પાક દામાન બગાડવાથી હરગેજ દુર રહેજે. તુ લગનના ગાઠથી કોઇ સ્ત્રી સાથે જોડાય ત્યાં સુધી

તારી જીંદગી પવિત્ર રાખજે અને સ્ત્રીઓને **મા બહેન** તરીકેજ સ્વિકારજે: આ મારી શીખામણ હંમેસા તારા હૈયાં ઉપર કોતરી રાખજે, તુ એક ગ્રહસ્થ તરીકે જીંદગી ગુજારે એવું હું અંતઃકરણથી ઇચ્છું છું, અને આ જાતી સંબંધી બદીથી તને બચાવાને જે નીચલું શીક્ષણ આપું છું તે ઉપર ધ્યાનથી અમલ કરશે તેા આ જીંદગીમાં તુ **સ્ત્રી–ફિરેસ્તાઓના** આશીશ મેળવી શકશે.

જાતી સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?

એ સામી જાતી સાથે મલતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડેા થાય છે. જો એક માણસે પેાતાની ઇંદ્રીઓને કાબુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવીત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તેા સામી જાતીના શરીરના દેખાવેા નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દેા કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડેા થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તેા તેઓ પેાતનેા કાબુ ખેાઇ દઇ બદ કરમ કરે છે, આવી રીતે કેટલાક સંસારેામાં કુસંપ થયેા છે, કેટલાકેાના ખુન થયાં છે, કેટલાકેાએ આપઘાત કીધેા છે, કેટલાકેાએ પેાતાનું ભવીષ્ય બરબાદ કીધું છે, કેટલાકેા દીવાના થયા છે, માટે આ જબુન બદીથી દુર રહેવાની હમેશાં કેાશેશ કરજે.

બદ લાગણીઓ ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત.

આપણે જાણ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે, જ્યારે સામી જાતીના શરીરના અવયવ નજરે પડતાં અથવા તો તેઓના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડવાથી મનમાં બદ ખાહેસ અથવા વીચાર ઉત્પન્ત થાય છે તો પછી લાગણી બગડે છે અને પછી બદ કરમ થાય છે, માટે આવા બદ કરમોથી દુર કરવાને માટે આપણી ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને વીચારોને કેળવવા જોઇયે.

આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇયે કે સામી જાતીનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ત થાય નહી, જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો આવા દેખાવો નજરે આવતાં તે હીમતથી જોવા, સરમાઈ જવું નહી, વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતા લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. તબીબો અને નરશોને આવી રીતે કેળવણી આપવામાં આવે છે.

કાનને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી લલચાવનારા સબ્દો કાને પડે તેથી લાગણી બગડવી ન જોઇયે, ગમે તેવા મીઠા અને

ખરાબ કામ માટે ફુસલાવાના શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઇ જવું નહી. તુરત સાવચેત રહેવું અને જાણવું કે આ શબ્દો તેને બદીમાં ફસાવા માટે સામી જાતી બોલે છે તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા ફસવું નહી. પણ એવા શબ્દો તરફ તમારો અણગમો અને તીરશકાર જાહેર કરવો અને સામી જાતીને જણાવવું કે આ શબ્દો મને ફસાવા બોલવામાં આવે છે અને હું કદી પણ આવા શબ્દથી લલચાઇ જઇશ નહી. જેથી સામી જાતીનું ફુસલાવાનું જોર તુટી જશે.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહી, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કાઢી નાંખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા કોઈ સાથ વાતચીત કરવા મંડી જવું, પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહીં કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે, જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઈ લુચ્ચો માણુસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે

છે તો તે ઘરમાં નુકશાની થતી અટકી જાય છે. પણ આવા માણસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરો આપવામાં આવે છે. તો તે બદમાણસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદકરમ કરે અને તે ઘરને ઘણું નુકશાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદવિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહી અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરશકાર સાથે બહાર હંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતા બચી જઇ શકાશે.

બદવિચારો આવતા બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શકતી મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી.

પ્રકરણ (૮) મું.

વેશ્યા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર.

(Prostitution.)

ચેપી રોગોના ભયંકર દરદો.

"Young man, beware of the paths that lead to destruction. Beware of the poor, miserable temptress who lures thee to her bad, for there is a terrible curse attached to it; a curse that will cause thee to shed bitter tears and lead thee into the hopeless labyrinth of the chambers of death!"

"જુવાન્યાઓ ખાના ખરાબીના આ રસ્તાથી સંભાળજો. ગરીબ કંગાળ લલચાવનારી પોતાના બીછાણા આગળ લલચાવે છે તેથી સંભાળજો, કારણ તે સાથે એક ભયંકાર શ્રાપ રહેલો છે, એક શ્રાપ જેથી તને ઘણા કડવા આંસુઓ પાડવા પડશે, અને આશા વગરની મોતની ગળીમાં તને ગસદી જશે."

મારા દીકરા તને એક ઘણીજ જબુન બદીથી સાવ-ચેત રાખવાની ફરજ મને અહી અદા કરવાની છે અને તે જબુન બદી તે વેશ્યાનો ધંધો કરનારી બગડેલી સ્ત્રી સાથના બદ વહેવારની છે. આ જબુન બદી આપણા સંસાર વહેવારમાં ઝેહેર, ચેપી ભયંકર દરદો અને મોતનો ફેલાવો કરે છે. આ બદીમાં ફસેલા નરનારીઓના ગુનાહો અને દુઃખ દરદો ઉપર જ્યારે વીચાર કરીયે છીયે અને તેઓના દયાજનક દુઃખી દાખલાઓનો અભ્યાસ કર્યે છીયે, ત્યારે આપણું લોહી ઉકળે છે.

વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર અને ચેપી રોગ.

વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રોગવાળુ હોય છે. એમ ધારો કે એક માણુસને જબરદસ્તીથી આખો દીવશ આઠથી દશ વખત ખવરાવવામાં આવે તો તેની હોજરીની હાલત કેવી થાય. કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હોય તે છતાં ખાવી પડે, હોજરી ભરાઇ ગઇ હોય તે છતાં ખાવું પડે, તો આવા માણુસને કેટલો કંટાળો લાગે અને શરીરને કેટલું દુઃખ થાય, તેની હોજરીમાં કેટલો બગાડો થાય, અને શરીરમાં ઝેહરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાક દરદો ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતીનો પેસો કરનારી સ્ત્રીની હોય છે, પઇસા મેળવવા ખાતર એક અનીતીનો ધંધો કરતી સ્ત્રી એક દીવસમાં ઘણાક બુરા માણુસોની હવસી સંગતો કરે

છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવો ચાલુ ને ચાલુ ઉશ્કેરેલી હાલતમાં આવે છે, અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણો વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાનતંતુ ચાલુ ઉશ્કેરાયલાં રહેવાથી લોહી ઝેહેરી થાય છે, ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ઘણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુઃખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવીત્ર થાય છે અને જે જે મરદો આવી સ્ત્રી સાથે સંગત કરે છે તેને પણ આવો ઝેહેરી ગરમીનો રોગ જેને આઝાર અથવા પરમો કહે છે. તે લાગુ પડે છે અને ઘણીક વખતે ઘણું દુઃખ ખમી મરણ પામે છે.

આજાર અથવા પરમાનું દરદ,
જીવતું દોજખ.

દરેક ધર્મમાં માણસો પાપ કરે છે તેઓને મરણ પછી દોજખમાં ભારે શીક્ષા થાય છે એમ જણાવામાં આવે છે, અને તે શીક્ષા કેવી રીતની હોય છે તે પણ જણાવામાં આવ્યું છે, દોજખની જે જે શીક્ષા દરશાવામાં આવી છે તેવી શીક્ષા આ દુન્યામાંજ વેશ્યા સ્ત્રીને ત્યાં રખડતા મરદોને થાય છે, અને તેઓ આ દુન્યામાંજ પોતાના આ બદફેલીના કામનું જીવતું દોજખ ભોગવે છે, જો કોઇબી બદી અથવા પાપની જીવતાજીવત દોજખની શીક્ષા થતી હોય તો આવા વેશ્યા સ્ત્રી સાથના બદવહેવારની શીક્ષા છે. જેથી પુરવાર થાય છે કે વેશ્યા સ્ત્રી

સાથના બદવહેવારનો ગુનાહ કુદરત બુરામાં બુરો ધારે છે અને તેથીજ તેની શીક્ષા પણ ઘણીજ્જાલીમ મુકી છે કે જેથી માણસો પોતાના હવસ ઉપર કાબુ રાખતાં શીખે અને સ્ત્રી–મરદો એકેક સાથે પવિત્ર વહેવાર રાખવાને શકિતવાન થાય.

વળી કુદરતની આવી ભારી શીક્ષાથી બીજું એ પુરવાર થાય છે કે કુદરત વેસ્યા સ્ત્રીનો ધંધો સુવેંથી બુરો ધારે છે. જે સ્ત્રીઓ આવો નીચ ધંધો કરે છે, તેઓ સ્ત્રી જાતિનો પવિત્ર એલકાબને કલંગ લગાડે છે જેથી તેઓના શરીરમાંથી પવિત્ર શકિત નીકળી જાય છે અને તેઓનું શરીર ઝેહેરી ચેપવાળું બને છે, અને તેણી હવે એક દાકન અથવા સેતાનનો ભાગ ભજવે છે. તેણી સેંકડો મરદોને પોતાના ચેપી રોગથી દુ:ખી દરદી બનાવે છે એટલું નહી પણ તેઓના નીરદોશ બાઇડી છોકરાંને દુ:ખી દરદી બનાવે છે. લોકોના સંસારમાં આ કાતીલ સડાઓ દાખલ કરે છે, તેઓનું કમોતે મરણ ઉપજાવે છે. આ વેસ્યા સ્ત્રીઓ, મરદો અને નીરદોશ બાઇડી, છોકરાંને પોતાના ચેપી રોગથી કેવાં દુ:ખી, દરદી બનાવે છે તેનો ચીતાર હાલની તબીબી વીદ્યાથી તારી સનમુખ રજુ કરૂં છું જેથી તારૂં આખુ શરીર કમકમશે અને આવી વેશીયા સ્ત્રીઓથી હમેશાં દુર રહેવાની તારી ફરજ સમજશે.

પરમો અથવા આજાર:—લગભગ સર્વે વેશ્યા સ્ત્રીને પરમો અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડેલું હોય છે, કોઇને જાહેરમાં અને કોઇને બાતેનમાં આ દરદ મોટે ભાગે તેણીના જનંન અવયવને થાય છે, જેથી તેણીના ખાનગી અવયવમાં જેહેરી જંતુઓ પેદા થાય છે જેને "ગોનોકોકાઇ" કરી કહેવામાં આવે છે. જ્યારે એક મરદ આવી ઝેહેરી વેશ્યા સ્ત્રી સાથે સંગમ કરે છે ત્યારે આ જંતુંઓ તેના પીશાબના અવયવમાં દાખલ થાય છે અને તેને પણ એ ચેપી રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગ તુરતજ લાગુ પડતો નથી, પણ સંગમ કરવા પછી થોડા દીવસ પછી યાને એકુ અઠવાડીયામાં પેલા ઝેહેરી જંતુઓ તેના પીશાબ કરવાના અવયવમાં ખુબ ખીલવા માડે છે, જેથી પેલા મરદને પહેલા પીસાબ કરવાના ભાગ ઉપર ચીડ લાગવા માડે છે અને પીસાબ કરતી વખતે અગન બળે છે. પીસાબ કરવાની નળીમાં સોજો આવે છે. થોડા વખતમાં આ સોજો પીસાબની આખી નળીમાં થાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. આવા સંજોગ વચે પીસાબ કરતાં દરદીને સખત વેદના ખંમવી પડે છે. દરદીને થતી પીસાબ અગ્ની જેવી ગરમ હોય છે, જેથી ઘણું દુઃખ થાય છે, જેથી પીસાબ કરતી વખતે પેલા દરદીને ભારે ત્રાસ થાય છે જેથી તે પીસાબ ધીમે ધીમે કરવાની અને ગણીક વખત અગનીને લીધે ખાંચી રાખવાની તેને ફરજ પડે છે. જ્યારે પણ પીશાબ કરવાની હાજત થાય છે ત્યારે તેને મોટી આફત જેવું લાગે છે અને તે દરદી

દુ:ખનો માર્યો રડે છે, પીસાબની નળી સોજાના સબબે ઘણીક સાંકડી થઇ જાય છે અને લગભગ પુરાઇ જાય છે જેથી પીસાબ બરોબર બહાર નીકળી શકિત નથી અને કોઇ કોઇ વાર તો પીસાબ ટીપું ટીપું બહાર નીકળે છે અને દુખારો અને અગન તો એક સરખી ચાલુ રહે છે

ગોળીઓ સુજી આવે છે અને તેમાં પણ દુખારે થાય છે.

દરદીને લાગુ પડેલો સોજો જ્યારે પાકે છે ત્યારે પરૂ અને રસી તેમાંથી નિકળે છે, જેમાં મોટાં પ્રમાણમ જંતુઓ રહે છે, આ પરૂ અથવા રસી ઘણી ઝેહેરી હોય છે, તે કોઇબી માણસને લાગે છે તો તેને પણ એ ચેપ લાગુ પડે છે. માટે આ દરદીની રસી કપડાં, અને તેને લગતી સર્વે ચીજથી દુર રહેવું જોઇએ.

આ દરદીની રાત દોજખ જેવી માલમ પડે છે રાતના તેને ઘણું દરદ થાય છે અને ઘણી વીપતી માલમ પડે છે.

જો આવી હાલતમાં દરદી કોઇ કુશળ તબીબની દવા કરતો નથી તો આ રોગ ઘણોજ ગંભીર રૂપ લે છે અને તેના આખા શરીરમાં અને સાંધેસાંધામાં આ રોગના ઝેહેરી જંતુઓ ફરી વળે છે. શરીરના દરેક સાંધાઓ અને અવયવોમાં સોજો આવે છે અને શરીરના દરેક હાડકાંમાં પણ એ રોગ પેવસ થાયછે અને હાડકાંએ

સડવા માંડે છે, અને આખા શરીરની હાલત કેવી ભયાનક થાય છે તે હવે તપાસ્યે.

સંધીવા:—શરીરના દરેક સાંધાઓ ઉપર સોજો આવે છે જેને સંધીવા કહે છે, જેથી રાતના ઘણું દરદ થાય છે. શરીરના સાંધા વડે હીલચાલ થાય છે માટે સંધીવાનાં દરદથી દરેક હીલચાલની વખતે સાંધાઓમાં દુખારો થાય છે. વળી સાંધાઓમાં પાણી ભરાય છે અને સાંધાઓના હાડકા એકેક સાથે અડકવાથી સોજામાંથી રસી વહે છે. સાંધાઓની સાથે માસ રજ્જુઓ હોય છે તેમાં પણ દુખારો છે.

હાડકાંઓનું દરદ:—હાડકાંઓમાં પણ સુકો અથવા પોચો સોજો થાય છે, તેઓપર નાની ગાંઠો થાય છે, તેઓમાં કાણુંઓ પડે છે, તેઓમાંથી રસી નીકળે છે અને કેટલાક હાડકાંઓ પોચાં થઇ ખરી પડે છે. આવા હાડકાંઓમાં પણ રાતના ઘણું દરદ થાય છે.

ખોપરીના હાડકાંમાં સોજો આવે છે ત્યારે પોચા અને કકરાં બને છે જેથી માથાનો દુખારો, આધાશીશી, નજળો વિગેરે થાય છે.

નાકના હાડકાંમાં સોજો થાય છે પછી સડો લાગે છે, નાકનું હાડકું ત્યારપછી ખરી જાય છે અને તેમાં બકારૂ પડે છે.

એજ પ્રમાણે કપાળના, આંખના ભવાં આગળના હાસડીના, છાતી અને સીપીના હાડકા ઉપર સોજો આવે છે અને તેમાં ઘણો દુખારો થાય છે.

કમરના હાડકાં તથા સાંધામાં સોજાઓને લીધે, કમ્મરનું દરદ થાય છે. જો આવા દરદથી કમ્મરના હાડકાં એકેક સાથે જોડાઇ જાય છે તો, ઘરડા માણસ માફક કમ્મર વળી જાય છે.

જો કમ્મરના હાડકાંનો સોજો અંદરની બાજુથી વધે છે તો જ્ઞાન રજ્જુ ઉપર દબાણ થાય છે તો પગોને લકવો થાય છે, નજળો થાય છે, લાગણી મંદ કરી નાખે છે યાને હીલચાલ કમી કરી નાખે છે.

થાપાના હાડકાંઓ ઉપર સોજો આવે છે તો ઉઠતી, બેસતી અને ચાલતી વખતે ઘણું દરદ થાય છે.

ભેજાંના દરદો.

આ ચેપી રોગથી જો ભેજા ઉપર સોજો આવે છે, તો રાતના માથાનો દુખારાનું વધવું, ફીફ્ડાનું દરદ વખતો વખત થવું, ભેજાંનું ચસકવું, યાદદાસ્ત શકિતનું ગુમ થવું, આંખનો લકવો, મુગા પણું, અરધા ધડનો લકવો, આખા શરીરનો લકવો વગેરે દરદો થાય છે.

એજ પ્રમાણે આ ચેપી રોગના સોજાથી જ્ઞાનતંતુના દરદો, મોહ, જીભના દરદો, હોઠનું ખડી પડવું, કંઠમાળા

ચાલુ રાખ્યું, રફ્તે રફ્તે મને રાહત મલવા લાગી. વસંત-ઋતુમાં પેલા લલચાવનારા સેતાન સાથે ખુબ લડત ચલાવ્યા પછી અને ઘણીક રીતે હલકી સ્થિતીમાં આવ્યા પછી બે અઠવાડયાં વેર પુરતી શાંતિ મળી, ત્યાર પછી વળી બીજી લાલચોની સામે લડત ચલાવવી પડી હતી, પણ ખોદાની કૃપાથી તેમાં ફત્તેહ મળી હતી. સઘળો વખત ખોદાની કૃપાને માટે કેટલો બધો નાલાયક છું તેનો મને ખ્યાલ આવતો ત્યારે મારી આંખમાં આંસુ આવતાં હતાં. જુન મહીનાના પહેલાં અઠવાડયાંમાં અમે બંદગી કરવા ભેગા મળ્યા. મને ઘણોજ આનંદ લાગ્યો, જોકે હું નાલાયક હતો. અમારી બંદગી વારંવાર થતી, અને સઘળા-ઓને આશીષ મલતાં હતાં.

એક વખત અમારા પેગમબરે મરતી વખતે જે પ્યાર સઘળાઓ ઉપર જાહેર કીધો હતો તે વિષે બંદગી કરતા હતા. બંદગી ખલાસ થયા પછી ભજન ગાતા હતા, તેટલાં મારાં હૈયાંમા એકદમ એવી તો રોશની પ્રગટી નીકળી અને તેનો જલકાત એટલો તો હતો કે હું ભજન ગાઇ શકયો નહીં અને મોટેથી બોલી ઉઠવાને આંકોશ રાખી શકયો નહી. કેટલાક દીવસો સુધી મને બીજું કાંઇ કરવા ગમ્યું નહીં કે રબેને જે આનંદ મેળવ્યો છે તે જો ખોદાને ગુસ્સે થવાનું કારણ મારી તરફથી મલે તો જતો રહે. પણ રફ્તે રફ્તે મને મજબુતાઇ આવી, મારો આનંદ નદીની માફક વહેવા લાગ્યો, અને નહીં

૭

વર્ણવી શકાય એવી ખુસાલી અને ઇશ્વરના આશીષ મારામાં પ્રગટ થયા. ચઉદ મહીના પસાર થઇ ગયાં છે તે છતાં મારાંમાંથી કદી પણ આવેા આનંદ જતેા રહયેા નથી. શરીરની નબળાઇ સીવાય આ આનંદનેા બીજી કેાઇબી રીતનેા અટકાવ થયેા નથી. સઘળેા આનંદ ઇશ્વરની મરજીને આધીન થવાનેા છે. ”

મારા દીકરા જાતિસંબંધી પવિત્રતા સાચવવા અને બદ લાલચેાથી દુર રહેવા બંદગીની ઘણી જરૂર છે. બંદગીથીજ મનમાંથી હલકા દુરગુણી વિચારેા દુર થશે, બંદગીથીજ ગમેતેવી બદલાલચેા આવી ઉભી રહેશે તે વખતે તે સામે થવાની શકિત મલશે, અને બંદગીથીજ મનની અને શરીરની પવિત્રાઇ સચવાયલી રહેશે.

જયારે બંદગીની શકિત એક જુવાન્યામાં પ્રસાર થશે ત્યારે તે ગમેતેવી ખરાબમાં ખરાબ બદીથી બગડશે નહી અને તેમાં પણ તે પવિત્રતા સાચવી રાખશે જેનેા એક દાખલેા તપાસી શું.

બદીના સખત હુમલા સામે ફતેહમંદ નીવડેલેા જુવાન.

સેન્ટજેરેામી એક જુવાનનેા દાખલેા નીચે પ્રમાણે આપે છે. એક જુવાનની પવિત્રતા બગાડવાને માટે તેના દુશમનેાએ તેને એક નરમ બીછાણા સાથે રેશમની દેારીથી

બાંધવામાં આવ્યો અને તેનો હવસ ઉશકેરવા એક બદ ઓરત પાસે દરેક રીતની ખરાબ મસતી તેની સાથે કરવામાં આવી. હા! શું પવિત્ર આત્માની અંદર બિગાડો થયો ન હશે? શું તેની ઇંદ્રીઓ અને મનની શકિતઓ આવા હવસી દેખાવોથી બગડ્યા ન હશે?

આટલીબધી હવસી મોજ તેની આસપાસ હતી, આટલીબધી બદલાલચોના હુમલા સામે જે રીતે લડત ચલાવતો હતો તે ઉપરથી ખુલ્લુ માલમ પડતું હતું કે તેના હઇડાંને તેઓ હરાવી શકયા નહતા. આવા સખત હુમલાઓ સામે તેના શરીરના કોઇબી ભાગ સાથે તેનો અખત્યાર નહતો સિવાય કે તેની જીભ, જે તેને કરદી હતી અને જે વડે પેલી ઓરત કે જેણીએ એક જલાદ કરતાં વધુ તેણીના હવસથી તેને દુ:ખ દીધું હતું, તેણી ઉપર તે ડુકયો હતો જે સાબેત કરે છે, કે તેણીના હવસને તે તાબે થયો નહતો.'' જેઓ નીતી ભકિતથી પોતાની જીંદગી ગુજારે છે તેઓ ગમે તેવી બદ લાલચોને આધીન થતા નથી.

મારા દીકરા બદલાલચો સામે થવા અને ગમે તેવી આફતમાં પણ પવિત્રતા સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હમેશાં ગોખી રાખજે. યજશનેના ૧૯) માં હામાં જણાવ્યું છે કે હરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે "ઓ જરથોસ્તં તને સારી દુન્યાનું રાજપાત આપું તું તારી અશોઇ છોડી દે?

ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે “ અગર મારો તન અથવા જાન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરે-ચુરા થઇ જાય તોપણ મારી અશોઇ છોડીશ નહી ? તેથી મારા દીકરા તારી સામે ગમેતેવી બદલાલચો આવે તોપણ તારી પવિત્રતા તજી દેતો ના. તારા પૈસા ટકાના ભોગે. તારા જીવના જોખમે પણ પવિત્રતા જાળવી રાખજે અને સ્ત્રીજાતિને કદી પણ બગાડતો ના પણ તેઓને મીનોઇ ચીજ સ્વકારી, ઇશ્વરની પવિત્ર શકિત ધારી, તેઓ તરફ ઉમદા લાગણીથી વરતજે, તેઓને પવિત્ર પ્રેમથી ચાહજે અને માન આપજે અને તેઓનો દુ:ખ સુખમાં અને મુશકેલીમાં રક્ષક તરીકે રહેજે, જેથી તું ખરૂ મીનોઇ સુખ ભોગવશે અને હજારો સ્ત્રી ફીરેસ્તાઓ તને આશીશ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.



પ્રકરણ (૧૦) મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારા દીકરા, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાંનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે. જે જુવાન્યાઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે. અને જ્યારે નીશફળતા મળે છે, ત્યારે ઘણાક જુવાન્યાઓની હાલત દયા ઉપજાવનારી થઇ પડે છે. તેઓ જીવતા છતા મુવેલા જેવી જીંદગી ગુજારે છે અને આસપાસનાઓને પણ દુઃખી કરે છે. ઘણાજ છોડા મરદાનગીવાલા જુવાનો હશે કે આ પ્યારની શકિતની સામે થઇ પોતાને તેની ચુંગાલમાંથી બચાવી શકયા હોય.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ એ જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આક્રષણ મુકયું છે, કે તેઓ અંકેક તરફ ખેંચાઇ, અંકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઇ વસતીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાતિ તરફનું આક્રષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળની જરૂર છે. મારા દીકરા જ્યારે પણ કોઇ સામી જાતી સાથે આક્રષણ ઘણું

થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે સ્ત્રી બીજાની બાઇડી ન હેાય, બીજાની બાઇડી સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે અને આપણા દેશના કાયદાથી પણ શીક્ષા થાય છે. આવી રીતે ઘણાકોએ બીજાની બાઇડીને બગાડી કેટલાકોના સુખી સંસારમાં આફ્ત વરશાવે છે, અને કેટલાકોમાં વઢવાત, મારફાર અને ખુનો થાય છે, માટે મારા દીકરા પારકાની બાઇડીને હમેશાં તારી **મા બેહેન** તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉતેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નીકળી પડયા છે, જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતી બનાવી છે કે તેઓ એકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે. આ ફીલસુફો જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો હવસ કોઇબી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે, આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love)ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલ્સટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે " And in order to avoid them it is necessary that the view of sexual love should be changed that man and women should be

educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as at present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censured by public at least as severely as violation of monetary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, Operas etc."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેરમત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઇ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે, વળી પરણેલાંઓ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પઇસાના વાયદાનો ભંગ કરનારની માફક જાહેરમાં સખત ઠપકો આપવો જોઇયે, અને હાલમાં વાર્તાઓમાં, કવીતા, ગીતો, નાટકોમાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇયે."

પારકી સ્ત્રીઓ સાથે પ્યારમાં પડતા ઘણાકો હવસી બની જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇનો ભંગ કરે છે, તેમ થવું જોઇએ નહી એ વિષે પેલા ફીલસુફ ટોલસ્ટોય લખે છે કે– "I consider chastity as the greatest good, usually unappreciated by men, and I advise him to retain it with all his strength, for ever or till marriage, and that as a means for its retention I regard abstaining from every thing that intoxicates tobacco, wine etc shunning the company of unchaste men, busying oneself with necessary work, or at least work that is attractive."

સર્વથી ઉમદામાં ઉમદા સદગુણ જાતી સંબંધી પવિત્રાઇનો છે. આ સદગુણ ખીલવવા જલ્લદ ખોરાક, દારૂ, તમાકુ અને બદ માણસોથી દુર રહેવું જોઇયે, અને આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા સારા કામમાં હમેશાં મનને રોકેલું રાખવું જોઇયે.

પ્યાર અને હવસ:—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે "Love is a spiritual coupling of two souls." પ્યાર એ બે આત્માનું

મીનોઇ જોડાણુ છે, ત્યારે ખરો પ્યાર આત્મીક શકિત સાથે સંબંધ રાખે છે. જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આક્રષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકી સ્ત્રીઓ સાથે કદી પણ શરીરી આક્રષણ ઉત્પન્ન કરવું નહી, નહી તો બદીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે, વળી જ્યાં સુધી પરણવાની ઉમરે આવ્યો ન હોય એટલે ૨૦-૨૫ વર્ષની ઉમરનો થયો નહી હોય, અને સંસાર ચલાવા માટે પુરતા પૈસા ન હોય, કમાણી ન હોય ત્યાં સુધી કોઇબી છોકરી સાથે પ્યારમાં પડતો ના, અથવા પરણવાનું વચન પણ કોઇને આપતો ના, નહી તો પાછળથી કાંઇ વાંધો પડતાં પસતાવું પડશે.

છોકરીના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતો ના, નહી તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીઘનો પડશે, અને તું અને તે છોકરી મુસીબત અને હીણપસતીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુઃખી થશે. માટે આવા કેશોમાં **દહાપણ** વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબની છોકરીથી હમેશાં દુરનો દુર રહેજે, પ્યારને ખીલવા દેતો ના, નહી તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે. કોઇબી અજાણી છોકરી જેના લક્ષણ વિષે તું જાણતો ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરીના કુટુંબ વિષે પુરતી માહીતી ન હોય તો તેવી છોકરી

સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતો ના. નહી તો પછી કોઇ ખરાબ છોકરીની ઝાલમાં ફસી પડશે. અને હીણપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી છોકરી સાથે કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહી તો ફસી પડશે.

જ્યાં સુધી છોકરીના માબાપની ખુશી હોય નહી. અને તું સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ અથવા કમાણી. ધરાવતો હોય નહી, જ્યાં સુધી તું કોઇ છોકરીના સદગુણો. પુરતી રીતે જાણતો હોય નહી ત્યાં સુધી કોઇબી છોકરી. સાથે પ્યાર, અને પરણવા વિષેની વાત અથવા કોઇબી રીતનો વહેવાર રાખતો ના, ખુબ સાવચેત રહેજે.

લગનનું વચન :—મારા દીકરા ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઇબી છોકરીને લગનનું વચન આપતો ના. કોઇ છોકરી ગમે તેવા કાલાવાલા કરે, ઢોંગ કરવા રડે, તોપણ લગનનું વચન એકદમ કોઇબી. છોકરીને આપતો ના. કારણ પાછળથી તને તે છોકરી. ખરાબ માલમ પડી તો એક ગ્રહસ્થ તરીકે લગનના. વચનથી ફરી શકાશે નહી.

અદરાવું એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા. અગાઉ કોઇને વચન આપતો ના, અને કોઇ સાથે લગન. બાબે ખાનગી પત્રવહેવાર પણ ચલાવતો ના નહી તો પાછળથી ઘણું મુશકેલીમાં આવવું પડશે. આવી રીતે: ઘણાક જુવાનોને પાછલથી કોર્ટે ચઢવું પડયું છે.

વળી માબાપની અરૂશે કોઇબી છોકરીને વચન આપતો ના. પહેલાં તારા માબાપની સલાહ લેજે, તેઓ તારાં ભલાંને માટે તે છોકરીની તપાસ કરશે, પુછપરછ કરાવશે, તેઓ પોતાના મોટી ઉમરના અનુભવથી તપાસ કરી તારાં ભલાંને માટે સારી સલાહ આપશે જે માન્ય રાખજે, પણ જો આવી કોશેશ કરયા વગર ફકત લાગણીથી દોરવાઇ જઇ ઉતાવલમાં કોઇ દુરગુણી અને છકેલ છોકરીને વચન આપશે તો હમેશનો દુ:ખી થશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડૉ૦ જોનશન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ.

"મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, જો નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્ત, ભવિષ્યને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતીના મળતાવડાપણા વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઇક સંજોગે સાથે મળે છે, અથવા તો કાંઇ દગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે છે, એકબીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘરે જઇ એકએકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઇ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જયારે જુદાં પડે ત્યારે બેચેન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે જેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે

છે. તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ઘાટકી છે એમ વિચારે છે."

માટે આ લગ્નની બાબતમાં કદી પણ ઉતાવળો પડતો ના.

બદવહેવારમાં ફસવું :—મારા દીકરા આ બાબદમાં એક ઘણીજ અગત્યની સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણીક બદ ઓરતોએ ઘણાક નાદાન છોકરાઓને ફસાવ્યા છે. તેઓના શરીર સાથે તેઓ છુટ લે છે, અને અને પછી પોતાના શરીર સાથે પણ તેઓને છુટ લેવા દે છે, છેવટે તેઓ પાસે બદફેલીના કામ કરાવે છે અને પછી આવી રીતે હમેલ રખાવી તેઓને ફસાવી આવી હીનસપતીભરેલી હાલતમાં તેઓને પરણવાની ફરજ પાડે છે. આવા ઘણાક દાખલા બન્યા છે. કેટલીક વખતે ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીઓએ નાદાન છોકરાઓને આવી બદફેલીમાં ફસાવી લગન કીધાં છે અને આવી રીતે ઘણાક નાદાન છોકરાઓએ આવી બદ ઓરતોથી પોતાના સંસારના સુખનું નખોદ વાલ્યું છે. માટે મારા દીકરા કોઇબી સ્ત્રી સાથે બદવહેવાર રાખતો ના, તારા અથવા તેના શરીર સાથે છુટ લેતો ના અને લેવા દેતો ના, નહી તો આવી ઓરતો તને બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે અને હીનપસતી સાથે લગન કરવાં પડશે, લોકોમાં ફજેટી થશે અને સંસારના સુખનું નખોદ વાલશે.

પ્રકરણ (૧૧) મું.

લગનની ફીલસુફી.

"Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."—Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

દરેક માણસની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે, દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી સોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુ:ખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુરઅંદેશી અને દહાપણની જરૂર છે નહી તો પાછળથી આખી જીંદગી દુખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનેા કાયદેા.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવેા કાયદેા છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહી, આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પેાતાના બીયાંમાંથી પેાતાના જેવા બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પેાતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડેા માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પેાતાના ઇંડાંમાંથી બીજા પંખેરા પેદા કરે છે, અને જાનવરેા પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે, માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકતીમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મનશકતી ને વીચાર કરવાની શકતી હેાવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પેાતાનેા વંશ વેલેા વધારે છે, **લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.**

ધણીધણીયાણી :—દબલ્યુ સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, "સ્ત્રી અને ભરથાર બે બળતી મીણબતીના જેવાં જોઇયે, કે જેથી ઘરને જાસ્તી રેાશની મળે ; અથવા તેા બે ખુશબેાવાળાં ફુળને સાથે બાંધેલાં જેવાં હેાવાં જોઇયે કે જેથી ખુશબેા વધે ; અથવા તેા બે એકજ સુરપર ચડાવેલાં વાજીંત્ર જેવાં હેાવાં જોઇયે, કે જેથી

ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કોણ છે? એ તો બે પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઇ જઇ એકજ મોટો ઝરો થાય છે."

ભરથાર:—"ભરથારની તીજોરી તે તેની બાઇડી છે, જ્યારે ભરથાર તે બાઇડીનું હથીયારખાનું હોવું જોઇયે, અંધકારમાં તેણીને રાહ દેખાડનાર તે સુર્ય હોવો જોઇયે, આફતમાં તેણીના રક્ષણને માટે તે તેણીની ઢાલ હોવી જોઇયે."

ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકરશણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઇ શકિતનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે, એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ખુદા સર્વે વ્યાપક છે તેથી તે મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકરશણ કરે છે, જે મરદ પોતાની બાઇડીને વફાદાર રહે છે અને ખરા પ્યારથી તેણીની સેવા કરે છે તો તેણીની અંદરથીજ ખુદાઈ શકતી અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે તેણીની ચળકતી આંખની અંદરથી તે ખુદાઇ કીરણો નીહાળે છે, તેણીના ચહેરાની ઉપરથી ખુદાઇ નુર નજર આગળ આવે છે. તેણીના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દોમાં ખુદાઇ સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આવે છે.

આવા પ્યારથી તું તારી બાઇડી સાથે વર્તજે! જેથી આ દુન્યામાંજ બેહસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારી બાઇડી તરફ હવસી અને ખરાબ વર્તણુંક ચલાવતો ના, તેણીનું દીલ દુખવતો ના, નહી તો તેણીના કદુવાથી દુઃખી થશે.

જાણીતો કવી થોમસ મુર લખે છે કે :—જ્યારે એક જોડું મીનોઇ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ઠંડ થઇ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાં સુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી. આવા પ્યારના જુસ્સાનો એક કલાક તે હેડાં વગરના અને હંમેશનાં બદલાંનાં સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો છે, અને જો બેહેસ્ત જેવો બાગ આ પૃથ્વપર હોય તો આજ છે—તે આજ છે.”

મારા દીકરા આવા મીનોઇ પ્યારથી તું તારી બાયડી સાથે વર્તજે, હરગેજ તેણીની સાથે કજીયો કંકાસ કરતો ના, ખીજવતો ના, કોઇ રીતનું દુઃખ દેતો ના, કારણ એક સ્ત્રીની હાય ઘણીજ ખરાબ હોય છે, તે તને હમેશનો દુઃખી કરવાને શકિતવાન છે. તારા સુખના ભોગે તું તેણીને સુખ આપવાની કોશેશ કરજે, જેથી તેણીમાંથી ખરાં જીગરની આશીશ, પ્યાર અને બંદગી ઉત્પન્ન થશે જેથી તું આ દુન્યામાંજ બેહસ્ત જેવો આનંદ મેલવી શકશે અને સુખી થશે.

વફાદારી:—જ્યારથી તું એક સ્ત્રી સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાય કે હમેશાં તેણીનેજ વફાદાર રહેજે, અને પારકી સ્ત્રીને તારી **મા બેહન** તરીકે ગણજે. પછી કોઇ પરી જેવી સ્ત્રી તારી આગલ આવે તોપણ લલચાઇ જતો ના, તેણીની ખુબસુરતીના વખાણ કરજે પણ તેણીને **બેહન** તરીકેજ ગણજે અને તારી બાહડીને પરણતી વખતે વફાદારીનું જે વચન આપ્યું છે તે લગ્નની વીતી જોઇ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખજે અને તારી બાયડીને બીવફા થતો ના નહી તો ઘણો મોટો ગુનાહ કીધેલો કહેવાશે.

જે ધણી પોતાની બાઇડીને બીવફા થાય છે અને પારકી ઓરતો સાથે પ્યાર કરે છે અને બગાડે છે. તેઓ ઘણુંજ મોટું પાપનું કામ કરે છે અને તેઓને કુરદત ઘણી છુપી શીક્ષા કરે છે. તેઓના ફરઝંદો તેઓને નાફરમાન અને બદફેલ થાય છે અને તેઓના દુરગુણોથી તેના પીતાને ભારે સંતાપ થાય છે, અને તે સંસારનું સુખ ભોગવી શકતો નથી.

જે ધણીઓ પોતાની બાઇડીને વફાદાર રહેતા નથી અને પારકી સ્ત્રીઓ સાથે બદફેલીનું કામ કરે છે તો કુદરતી રીતે તેની બાઇડીમાં ધિક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે, અને મોટો કજીયો કંકાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેઓના ઘરમાં શાંતી, કે આનંદ માલમ પડતો નથી.

માટે મારા દીકરા કદીપણ તારી બાઇડીને બીવફા થતો ના. તારા લગનના વચનનો કદીપણ ભંગ કરતો ના,

કદીપણુ બાઇડીને તજી દેતો ના ને છુટા છેડા કરતો ના, જો તેણી ખરાબ માલમ પડે તો તેણીને સુધારવાની અને નેક રાહ દેખાડવાની કોશેશ કરજે, પણ તેણીને તજી દેતો ના કારણ તારા લગનના વચનથી તુ તેણીની સાથે હમેશનો બંધાયલો છે, અને જો તુ તારી બાઇડીને હમેશાં વફાદાર રહેશે, અને તેણીને મીનોઈ પ્યારથી ચાહશે તો ખુદ તેણીની અંદરથીજ ઇશ્વરના દરશન મેળવી શકશે અને તેણીની સોબતથી તને હમેશાં ખુશાલી અને આનંદ મળશે.

ઘણાક મહાન નરો જેઓ પોતાના સદગુણો માટે લોકો તરફથી મોટું માન મેલવવાને નસીબવંત થયા હતા તેઓ મોટે ભાગે પોતાની ધણીયાણીની ભલી દુવાથી અને તેણી તરફથી તેઓની વફાદારીથીજ.

હિન્દના દાદા શેઠ દાદાભાઈ નવરોજી આટલું માન અને ઇજ્જત ભોગવી ગયા છે તે તેવણુની બાઇડી તરફની વફાદારીથીજ. તેવણુના બાઇડીની મનની શકિત ઘણીજ નબળી હતી, અને કેટલીક વખતે તેણી દીવાના જેવી હાલતમાં રહેતી તે છતાં આ ફિરેસ્તાઈ ખસલતના દાદાભાઈ છેવટ સુધી તેણીને વફાદાર રહ્યા હતા અને કોઇ રીતનું તેણીને દુઃખ દીધુ ન હતું જેથી આ **હિંદના દાદા** આવો મોટો દરજ્જો અને માન મેળવી શકયા હતા.

પારસી કોમના મરહુમ અકાબર **શેઠ ફરામજી કાવશજી બનાજી** જેવણુ પણ મુંબઇના શેહેરીઓ

તરફથી મોટું માન મેળવ્યું હતું તેઓને વિષે જણાવવામાં આવે છે કે જ્યારે તેઓ કામના અકાઉંટર હતા તે વખતે એક પારસી તેવણને ઘરે આવ્યો અને એ શેઠને કહેવા લાગો કે "મારી બાયડી કારી છે મને ગમતી નથી માટે છુટાછેડા આપો." શેઠ ફરામજીએ તેને બીજી વખતે તેની બાઇડી સાથે પોતાને બંગલે આવવા કહ્યું. જ્યારે પેલો પારસી બીજી વખતે એ શેઠને બંગલે આવ્યો ત્યારે એ શેઠે પોતાના ધણીયાણી જેવણ પાસેના ઓરડામાં હતાં તેવણને બોલાવી મંગાવ્યાં અને પેલા પારસીને કહ્યું, "જુવો આ મારા ધણીયાણી છે, એવણ તમારી બાઇડી કરતાં વધુ કાળા રંગના છે તે છતાં હું વરશો થયાં એવો સાથે રહું છું અને એવણને ચાહું છું." પેલો પારસી તદ્દન ખસીયાણો પડી ગયો, છુટાછેડાનો વીચાર માંડી વાળ્યો અને પોતાની આવી બાઇડી સાથે સલાહસંપજમાં રહેવા લાગ્યો. આ ઉપરથી એમ નથી કરતું કે મારા દીકરા તારે નબળા મગજની કે કદરૂપી બાઇડી પસંદ કરવી. તારે સુંદરમાં સુંદર અને બુદ્ધિશાળી બાઇડી પસંદ કરજે. પણ જો કમનસીબે કોઇ સંજોગે તારી બાઇડી નબળાં ભેજાંની અથવા બદસુરત મલી હોય અથવા તો પરણ્યા પછી બદસુરત થાય અથવા નબળાં ભેજાં અથવા દીવાની થાય તો તેણીને તજી દેતો ના, છુટાછેડા કરતો ના પણ આ મહાન નરોની માફક ઉમદા સદગુણ વાપરી તેણીનેજ વફાદાર રહેજે અને છેવટ સુધી તેણીની સાથે રહી તેણીને ચાહજે, જેથી કુદરતના આશીશ મેળવી તું પણ ઉત્તમ દરજ્જો અને માન મેળવી શકશે.

પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશ:—ઘણાક કેસોમાં આપણે જોઇયે છીયે કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતી નબળાઇથી અને દુઃખ દરદથી પીડાય છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે, તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇંદ્રીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઇયે તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે, આવા હવસથી તેઓ પોતાનો જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે. તેઓ વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશક્ત થાય છે, કારણ મારા દીકરા આગળ જણાવ્યા મુજબ એક મરદની ધાત અથવા વીર્યનું એક ટીપું ચાલીસ ટીપાં લોહીમાંથી બને છે. ત્યારે દરેક સંગત વખતે શરીરમાંથી કેટલુ લોહી ઓછું થતું હશે અને કેટલી નબળાઇ થતી હશે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આવી વારંવારની સંગતોથી એક મરદ તો તદન નબળો થઇ જાય છે. કેટલીક વખતે ઘણી નબળાઇને લીધે લખવો થઇ આવે છે. પાચન શકિત બગડી જાય છે, લીવર બગડી જાય છે, અને મનથી અને તનથી તદન નબલો પડી જાય છે અને ચાકરી ધંધો કરી શકતો નથી, અને

ઘણીક વખતે અકાળ મોતે મરણ પામે છે. આવા હવસી સંબંધથી તેની બાઇડીને પણ ગર્ભસ્થાનના દરરો લાગુ પડે છે, હમેલની વખતે આવા સંબંધથી અધુરે મહીને બચ્ચા ટુટી પડે છે. વળી બચ્ચા જન્મે છે તે પણ ઘણા નબળાં અને દુઃખ દરદવાળા માલમ પડે છે. માટે મારા દીકરા પરણેલી જીંદગીમાં હવસ ઉપર અંકુશ રાખવાની ખાશ જરૂર છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દરદોનાં ભોગ થઇ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટ્યુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહી. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફકત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુંકમાં કહીયે તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસને હમેશાં અંકુશમાં રાખવો જોઇયે.

સુખી પરણેલી જીંદગી માટે થોડાક નીયમો.

(૧) પરણવાની ઉમર એક છોકરાની ૨૩–૨૫ વરશની અને છોકરીની ૧૭–૧૮ વરશની હોવી જોઇયે.

(૨) "Marry in haste and repent at leisure. જેઓ ઉતાવલમાં પરણે છે તેઓ નવરાશના વખતે પસતાય છે.

(૩) અદરાયા પછી એક વર્ષની અંદર પરણવું જોઇયે નહી તેા એકેકની તંદરેાસ્તીમાં અને લાગણીમાં બીગાડેા થશે.

(૪) શરૂઆતમાં જેવી પ્યારની લાગણી હેાય છે તેવીજ હમેશાં ચાલુ રાખવાની કેાશેશ કરવી. અને પ્યાર ચાલુ રાખવા જે સદગુણી વિચારેા કીધા હેાય અને વચન આપ્યાં હેાય તે વિસરી જવાં નહી જોઇયે.

(૫) પરણ્યા પછી આપમતલબીપણું છેાડી પેાતાનાં વાહલાં બાઇડી છેાકરાંના સુખમાંજ પેાતાનું સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૬) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહી પણ પ્યારનેા બદલેા પ્યારથીજ વળાવેા જોઇયે.

(૭) પ્યારને ખાતર પેાતાના સુખનેા ભેાગ આપવાનેા દરરેાજ ઇરાદેા રાખવેા જોઇયે.

(૮) જે બાબદમાં વિચાર જુદા પડતા હેાય અથવા જે બાબદ એકબીજાને ગમતી ન હેાય તે કદી કરવી નહી.

(૯) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં ગુસ્સા ઉપર અંકુશ રાખી મનને શાંત કરવું અને માયાળુ બેાલેાથી ગુસ્સેા નસાડવેા, પણ બન્ને જણે કદી પણ સાથે ગુસ્સે થવું નહી જોઇયે.

(૧૦) ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ગુસ્સો ખોઇ દેવાથી ઘણીક વખતે સંસાર સુખનો હમેશનો ભંગ થાય છે.

(૧૧) ગુસ્સો ઉભરી નીકળતાં એકેકથી થોડો વખત દુર રહેવું, અને સ્વભાવ શાંત થતાંજ એકેકને મળવું અને વાતચીત કરવી.

(૧૨) ઑફીસથી થાકેલા આવતાં પોતાની સ્ત્રીને અરજ કરવી કે એ વખતે ઘરના કુટલા વિષે વાત કરવી નહી પણ મનને ખુશ અને શાંત રાખે તેવીજ વાતચીત કરવી.

(૧૩) રોજ સાંજના અથવા બનતી સગવડે ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું, જેથી બન્નેના મન સાંત રહેશે, જેથી કજીયોકંકાસ થશે નહી, સલાહ સંપજ સારી રહેશે.

(૧૪) બાઇડીને ખુશ રાખવાની અને તેણીની મરજી રાખવાની કોશેશ કરવી.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇએ.

(૧૬) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહી જોઇએ.

(૧૭) માણુસ ભુલને પાત્ર છે માટે એકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઇએ.

(૧૮) ફરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોઇ અથવા નીંદા કરવી ન જોઇએ.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઇ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહી.

(૨૦) એક બીજાની લાગણી દુઃખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઇયે.

(૨૧) પોતાની બાઇડી તરફ બેદરકાર રહી પારકી બાઇડીઓ આગળ ભમયા કરવું નહી પણ હમેશાં પોતાની બાઇડી તરફ પ્રેમાળ અને વફાદાર રહેવું.

(૨૨) જ્યાં પણ જવું પડે ત્યાં બાઇડીનો દરજ્જો જાલવવો જોઇયે.

(૨૩) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૪) જેટલાં પાળી પોષી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

(૨૫) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨૬) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૨૭) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી કોઇને દુઃખ થાય તેવું કાંઇ બોલવું અથવા કાર્ય કરવું નહી.

(૨૮) ઘરમાં સર્વેને સ્વચ્છ હવાપાણી અને ખોરાક મળે છે કે નહી તેની ચોકસી રાખવી.

(૨૯) સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી.

(૩૦) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

(૩૧) સુખ દુઃખમાં હમેશાં ખુદાની બંદગી ચાલુ રાખવી, અને તેના નામથી અને સહાયતાથી દરેક કામ કરવું.

મારા દીકરા પરણેલી જીંદગીમાં ઉપલા નીયમો ધ્યાનમાં રાખશે તો તું સુખી સંસારી જીંદગી ભોગવી શકશે. પરણેલી જીંદગીમાં વારંવાર દુઃખ અને આફતો આવશે તો તે વખતે મનનું સમતોલપણું ખોઇ દેવું નહી પણ આવા વખતનાં મનમાં ઘણીજ શાંતી અને કુનેહ અને ધીરજ રાખવી કોઇબી રીતનું ઉછાંછલું પગલું ભરવું નહી. એ વિષે ટુલર (Tuller) નામનો વિદ્વાન શું કહે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. એ વિદ્વાન જણાવે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગો ના, ખોદા આપે તેના કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેલવી સકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઇ ઓળીમપસની ટોંચની કાની તદન ખુલ્લી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો, અને જ્યારે તોફાન મટી જશે ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂંગું થઇ જાય છે, જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ. તોપણ જે કાંઇ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો

બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે."

માટે મારા દીકરા સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીજાજ સાથે સહન કરજે.

જુદદીન લગનની ખરાબી.

મારા દીકરા તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કાઇબી જુદદીન છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતો ના કારણ કાઇબી છોકરી સાથે ઘણો વહેવાર રાખતાં અેકેક તરફ આકરશણ પેદા થાય છે અને છેવટે અેકેક સાથે જોડાઇ જવું પડે છે, આવા જુદદીન વહેવારથી ઘણા લગનો દુઃખી નીવડયાં છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) આવા લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજી હોય છે, તેઓ પોતાના બચ્ચાને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે, તેથી તેઓના લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વતીક ના પસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચી સોસાયટી આવકાર દેતી નથી. પણ ધીક્કારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલો "ધોબીનો કુતરો નહી ઘરનો કે ઘાટનો" તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંમપુર્ણ એકદીલી માલમ પડતી નથી. કારણ તેઓ જુદા જુદા લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત ધરાવનારા હોય છે. અંકકના વિચારો અને રહેણીકરણી તદનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદદીન લગનથી અંકકનો પ્રેમ અને એકદીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળા શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશકેલ કામ થઇ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવા કારણોને લીધે જુદદીન લગનો અંતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) જુદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને

ઘણીક રીતે બેવફાઇથી છુટા પડે છે; કારણ ગણીક વખતે આવાં લગનો હવશી આક્રશણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બેવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે કયાંથી રહી શકે?

માટે દીકરા જુદદીન વહેવારથી તેમજ લગનથી ખુબ ચેતીને ચાલજે નહી તો પસતાવો થશે:

પ્રકરણ (૧૨) મું.

સંસાર સુખના નિયમો.
(Home Sweet Home.)

———:o:———

દરેક માણસની ફરજ છે કે પોતાના સંસારને સ્વચ્છ અને સુખી બનાવવો. જેઓ પોતાને માટે ત્યાં પોતાના સંસારને સ્વર્ગ બનાવવાની કોશેશ કરતા નથી તેઓ પેલી જહાનનું સ્વર્ગ ભોગવી શકતા નથી.

આપણી પહેલી ફરજ આ દુન્યાનેજ સ્વર્ગ જેવી બનાવવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. આ દુન્યાંમાં જે જે દુઃખો અને આફતો વરશે છે અને આ દુન્યા દોજખ જેવી લાગે છે તેનું મુખ્ય કારણ આપણું અજ્ઞાનપણું અને ઉમદા સદગુણોની કોટાઇ છે. આ દુન્યાનેજ બેહસ્ત બનાવવાને આપણા પેગમબર સાહેબે આપણા ધર્મમાં રસતો દેખાડયો છે, પણ તે શીક્ષણોનો અમલ ન કરવાથી માણસજાતમાં દુઃખોનો વધારો થયો છે, અને આ દુન્યા દોજખ સમાન થઇ પડી છે.

જેઓએ પોતાના સંસારમાં ઉત્તમ સદગુણો અને પ્રેમ આમેજ કીધાં છે તેઓ પેલા *કવીના બોલમાં કહે છે

"Home Sweet Home!

There is no place like home."

મધુર ઘરસંસાર, ઘરસંસાર જેવી જગા બીજી કેકે નથી. "એટલે કે આપણા કુટુંબીઓ યાને ઘરસંસારમાં જેવી આપણને રાહત અને આનંદ મળે છે તેવાં દુન્યાની કોઇબી જગામાંથી મળી શકશે નહી. એક મુસાફર દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમાં મુસાફરી કરે છે અને છેવટે જ્યારે મુસાફરી ખલાસ થાય છે ત્યારે તે પોતાને ઘરે આવવાને ઘણો ઇંતેજાર માલમ પડે છે, કારણ તે ઘરમાં પોતાના વાહલાંને મળે છે અને પોતાના ઘરના જેવી સગવડ તે કેકે મેળવી શકતો નથી. અને ત્યારેજ તે પોતાના ઘરસંસાર યાને કુટુંબીઓની ખરી પીછાણ કરવાને શક્તિવાન થાય છે અને કહે છે કે ઘરસંસાર અથવા કુટુંબીઓ વચ્ચેનો પ્રેમ અને સગવડ દુન્યાના કોઇબી ભાગમાંથી મળી શકશે કહી.

ત્યારે મારા દીકરા આ ઘરસંસારને બેહેસ્ત જેવો સુંદર કેમ બનાવી શકાય તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ.

ઘરસંસાર અથવા એક કુટુંબ માબાપ, ભાઇ, બહેન, બાઇડી છોકરાં અને બીજા સગાંઓનું બનેલું હોય છે અને એ સર્વે એક બીજા તરફ ઉમદા સદગુણ અને

પ્રેમ દેખાડે છે ત્યારેજ તેઓ ઉમદા સુખ ભોગવી શકે છે. માટે એઓ તરફ કેમ ઉમદા સદગુણો દેખાડવા એ જાણવાની પહેલી ફરજ છે.

માબાપ:—મારા દીકરા ખરૂ સંસારનું સુખ ભોગવવા માગતો હોય તો પહેલાં માબાપની સેવા કરજે. માબાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માબાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતીનીધી તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હીન્દુસ્થાનમાં રાજાનું કાર્ય આપણો "વાઇસરોય" કરે છે અને તેજ રાજાનો પ્રતીનીધી અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માબાપ એજ ખુદાનુ સ્વરૂપ અને પ્રતીનીધી છે. મારા દીકરા વિચાર કરકે તુને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારા માબાપ. માબાપ પોતાના શરીરના લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કીધો છે. તુ તેઓનાજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થયો છે.

તારી માતાએ નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખ્યો અને પોતાના લોહીમાંથી તારૂં પોષણ કીધું. નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઇએ છીયે ત્યારે કોઇ આપણુને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીયે. પણ વિચાર કર

મારા બેટા કે તારા માબાપનો આભાર કેમ વાલી શકશે?' તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા બીજા ખોરાકથી તને પેદા કીધો નથી પણ ખુદ પોતાના લોહીથી તને પોષણ આપ્યું છે. નવ મહીના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતો તે વખતે તેણીનું લોહી તારા શરીરમાં નાળયા મારફતે ફરી તારા શરીરને પોષણ મલતું અને તે ખીલતું હતું. વલી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એક સુવાવડ-ખાનામાં જઇ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસ્સે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી વખતના દુઃખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાલીશ દીવશ સુધી બીછાના ઉપર રહી જે બીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નબળી અને બીમાર રહે છે એટલુંજ નહી પણ ઘણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે પોતાના જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશના રક્ષણ માટે લડાઇના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકના રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવયવના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકિત નથી. માટે મારા દીકરા તારી માતાના આવા ભોગ માટે તુ તેણીનો

કેટલો આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તુ તારી આખી જીંદગી તેણીને અરપણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહી. પણ અહીયાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા પછી કાંઇ મહીનાના મહીના સુધી તેણી પોતાના લોહી-માંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો પણ ભોગ આપે છે, દીવશે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાલજી રાખે છે, ત્યાર પછી તને ખાતાં, બોલતાં, ચાલતાં શીખવવાને માટે કેટલી મેહેનત લેય છે, મારા દીકરા તુને પાળવા, પોષવા મોટો કરવા તારી માતા પોતાના લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો છે અને આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહી. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે, સેવા કરશે તોપણ જે જેહમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારે માટે આપ્યો છે તે વાલી શકશે નહી. માટે મારા દીકરા તારી માતાને હમેશાં સુખ અને આનંદમાં રાખવાની કોશેશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસજાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ઘણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતો ના, તેણી તરફથી કાંઇબી તને ખમવું પડે તે સર્વે સાંતીથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે ભોગો તને પાળવા પોષવામાં આપ્યા

છે તેના કરતાં તું વધુ ભેાગ આપી શકશે નહી, અને તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તેવું ગમે તેવું તેણી તરફ-ના દુઃખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહી. માટે મારા દીકરા ગમે તેવું દુઃખ પણ તને માતા તરફથી મલે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીશ મેલ-વવાની કેાશેશ કરજે જેથીજ ઘરસંસારનું સુખ ભેાગવી શકશે. જે ઘરમાં માતા અને ફરઝંદ વચ્ચે કંકાશ હેાય છે તે ઘરમાં સંસારી સુખ હેાતું નથી.

પીતા:—મારા દીકરા તારા પીતા તરફથી તને સંસારસુખ અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનેા ખ્યાલ કીધેા છે? તુ તારા પીતાના લેાહી અથવા ખુનથી પેદા થયેા છે. તારેા પીતા તને દરેક રીતની ઘરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડા, ખેારાક વિગેરે માટે રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે. પેાતે તન અને મનનેા ભેાગ આપી રેાજ કલાકેાના કલાકેા પેાતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડેા રૂપીયા કમાઇ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને રળતેા કમાતેા કરવા, અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવામાં તે કેટલેા કાળજીમંદ રહે છે અને રાત દીવશ કેટલી જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ! અને તારા પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તુને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળી-પોષી મોટો કરવા શું શું રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાના સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુઃખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહી એ ખાત્રીથી યાદ રાખજે.

ભાઈબહેન:—સંસારના સુખ માટે ભાઇબહેનના પ્રેમની ઘણી જરૂર છે. ભાઇબહેનોએ અકેક તરફ પ્રેમથી, ભલા ખવાસથી, અને ઉમદા સદગુણોથી વર્તવું જોઇયે, અને કજીયો કંકાસથી દુર રહેવું જોઇએ અને અકેકના ભલાં માટે કોશેશ કરવી જોઇયે.

સંસારમાં કોઇબી રીતનો કુસંપ પોતાના સગાંવહાંલાં સાથે ન થાય તે માટે બનતી કોશેશ કરવી જોઇયે. ઘણીક વખતે સંસારમાં અકેક તરફથી ગેરઇનસાફ, અપમાન વગેરે નાપસંદ કરવા જોગ બનાવો બને છે, જે વખતે મનને શાંત રાખવું જોઇયે, ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખવો જોઇયે અને કુસંપ જલદી દુર થાય તે વિષેની કોશેશ કરવી જોઇયે. આવી વખતે ગુસ્સા ઉપર કાબુ રાખ-વામાં આવતો નથી તો સંસારસુખમાં હંમેશનું ભંગાન

પડે છે, માટે કજીયો કંકાસ થતાં અેકેકની ભુલચુક તદન માફ કરી દેવી. કારણ જાણવું જોઇયે કે માણસ ભુલને પાત્ર છે, માટે અેકેકની ભુલચુક દરગુજર કરવી અેકેકની ખોડખાપણ ચલાવી લેવી અને સંસારના સુખ અને શાંતીમાં ખલલ ન થાય એવી કોશેશ કરવી જોઇયે. સંસાર સુખ અને શાંતીમાં જે કુટુંબીઓ હરકત કરે છે તેઓ ઘણુંજ મોટું પાપ કરે છે એમ ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇયે, કારણ જે ઘરમાં કુસંપ હોય છે તે ઘરમાંથી ખુદાની શકિત દુર થાય છે અને શેતાનની શકિતઓ વાસો કરે છે, ખુદા શાંતી, પ્રેમ અને આનંદનું સ્વરૂપ છે અને જ્યાંપણ આનંદ, શાંતી, અને પ્રેમ હોતો નથી ત્યાં ખુદાની શકિત દુર રહે છે.

ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ.

"I know of no sight more interesting than that of a family, whose members dwell in that harmony and affection which is often used to designate 'the Communion of Saints,' Happy will it be for our churches when the true principle of religion, with all their hallowed and sanctifying influences, shall pervade all the families of the world." Alpha.

જે સંસારમાં ધર્મ, બંદગી અને ખુદા ઉપરનું યકીન મુસતકીમ હોય છે, તે સંસારમાં જ્યારે આફતો આવે છે, પૈસાની તંગી ખમવી પડે છે, કોઇમાં દુઃખ-દરદો અને દુરગુણો ઉભરી નીકળે છે, તો તે વખતે ખુદા તરફથી સહાયતા મલી શકે છે અને તે સંસારમાં મીનોઇ શાંતીને ખલલ પુગતી નથી. જેઓ ખુદાને મલવા માગતા હોય તેઓએ સંસાર તજવાની કાંઇ જરૂર નથી, ખુદ તેઓના સંસારમાંથીજ ખુદા મલી શકે છે. એક ધર્મી અને વફાદાર ભરથારને પોતાની બાઇડીમાંજ ખુદાનો આનંદ મળશે, એક પતીવ્રતા મહોરદારને પોતાના ભરથારમાંથીજ ઇશ્વરના દરશન થશે; ધર્મી માબાપોને પોતાના પ્યારા ફરઝન્દમાંથી ખુદાની બલહારી માલમ પડશે.

આવા સંસારમાં દુઃખ દરદો, મોત કે આફતના હુમલા થાય છે તો તેથી તેઓ ઘણા દુઃખી થતા નથી પણ તેઓને ખુદા તરફ પુર્ણ યકીન હોય છે અને તેઓ જાણે છે કે જે બનાવો બને છે તે ખુદાના અચુક કાયદાને આધારે થાય છે. તેથી તેઓ એકદમ દુઃખી કે નીરાશ થતા નથી પણ ખુદાની મરજીને આધીન થાય છે, તેના કાયદાને માન આપે છે અને તેની બંદગી વડે મુસીબતની સામે ટકી રહેવાને પુરતી શક્તી મેળવી શકે છે.

અધર્મી સંસાર—જીવતું દોજખ.

કાપડના એક તાકા ઉપર અધર્મી સંસારની એક ટીકીટ જોઇ હતી. જેમાંના ચીત્રની સમજણ નીચે પ્રમાણે

આપવામાં આવે છે. સંસારને આ ચીત્રમાં એક ઝાડ સાથે સરખાવામાં આવ્યો છે. આ ઝાડની ડાબી બાજુની એક ડાળી ઉપર એક મધપુડો છે. આ મધપુડાને સંસારના સુખ સાથે સરખાવવામાં આવ્યું છે. આ મધપુડાની પાસે એક દોરી એજ ડાળીને બાંધેલી છે જે જીંદગીની દોરી છે, આ દોરી પકડી એક મરદ ટીંગાયલો છે કે જેથી મધપુડામાંથી પડતાં મધના ટીપાં તેના મહોમાં પડે યાને સંસારનું સુખ ભોગવવા આ મરદ કોશેશ કરે છે. જે દોરીએ આ મરદ ઝાડ ઉપર ટીંગાયો છે તે દોરીને બે ઉંદરો એક સફેદ અને બીજો કાળો ચાલુ કોતરી ખાય છે, સફેદ ઉંદર તે દીવસ અને કાળો તે રાત છે, દીવસ અને રાત જેમ પસાર થાય છે, તેમ તેની જીંદગીની દોરી કતરાતી જાય છે. આ મરદ જ્યાં આ દોરીથી ટીંગાયો છે તેની નીચે એક કુવો છે, જેમાં પાંચ નાગો તૈયાર ઉભા છે, આ પાંચ નાગો તે પાંચ દુરગુણો, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને મંદ છે, અને આ કુવાની આજુબાજુ બે વાઘો બેઠા છે, જે શરીરનો ભક્ષ કરનારાં બુરાં દરદો છે. એક બદ મનનું અને બીજું રોગીષ્ટ શરીરના દરદનું છે. આ ઝાડના થડને પોતાની સુંઢ વીંટાળી જમણી બાજુ એક મોટો હાથી ઉભો છે, જે ઝાડને કોઇપણ પળે તોડી પાડવાની કોશેશ કરી રહ્યો છે. આ હાથી તે પેલા મરદનું મોત છે જે આવ્યાથી કોઇબી પળે તેનાં સંસારનો નાશ થાય છે. આ ચીત્રની જમણી બાજુએ ખુદાનું સ્વરૂપ ઉભું છે. જે તેને આગ્રહ કરે છે કે તારૂં ચીત મારી ઉપર

રાખ, પણ પેલા મરદનું ચીત તો ફકત પેલા મધપુડા-માંથી મધ ચાખવામાંજ લીન થઇ ગયું છે અને ખુદા કે ધર્મ ઉપર લક્ષ આપતો નથી, જેથી તે સંસારમાં નીચે પડે છે અને પેલા પાંચ નાગો કામ, ક્રોધ, મોહ, લોભ, મદનો ભોગ થાય છે અને પેલા વાઘરૂપી મનના વીકારો અને શરીરના દરદોથી મહા વીપતી ભોગવે છે, જેથી સંસાર દોજખ જેવો થઇ પડે છે.

માટે મારા દીકરા, લોભ લાલચોથી દુર રહેવા, દુરગુણો તજવા, દુઃખદરદો અને આફતોમાં સહનશકિત અને મદદ મેળવવા અને સંસારમાં સાંતી રાખવા, ધર્મ અને ખુદાની બંદગીની ઘણી જરૂર છે. માટે એઓને હમેશાં વલગી રહેજે.

પ્રકરણ (૧૩) મુ.

નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય?

મારા દીકરા મારી જીંદગીની એક મોટી નેમ તને એક નામાંકિત નર બનાવવાની છે. મારો દીકરો એક સાધારણ નર થાય અને પોતાની કોમને અથવા દેશને ઉપયોગી થયા વગર મરણ પામે એમાં હું મારી નામોશી સમજુ છું અને એવા છોકરાને જન્મ આપવામાં મારી મુરખાઈ અને મારી જહેમતની બરબાદી સમજુ છું. મારા દીકરા તું તારી કોમની અને દેશની મોટી સેવા બજાવી શકે એવો નામાંકિત નર તને બનાવવાની મારાં ખરા જીગરની ખાયસ છે, માટે તું એવો થાય તે માટે જે શીક્ષણ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

"Lives of great men all remind us,
We can make our lives sublime;
And, departing, leave behind us
Foot prints on the sands of time."

Longfellow.

"મહાન પુરૂષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ટ કરી શકયે, અને આપણી પાછળ વખતની રેતીપર આપણા પગલાં મુકી જઇયે."

લોંગફેલો.

જો કોઇ પણ નરે મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તે પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતો હોય તો તેને પહેલાં તો મહાન નરોની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે અને તે પ્રમાણેની જીંદગી ગુજારવાની કોશેશ કરવી જોઇયે. નામાંકિત નર થવાનો સર્વેથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયામાં પોતા પાછળ કાંઇ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇયે અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઇયે કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસબાબ છોડી જઇયે ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શકયે કે "મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો બજાવી છે, અને જેટલું સારૂં કામ કરવું જોઇએ એટલું મારી બનતી કોશેશથી કીધું છે."

પહેલાં દરેક આદમીએ પોતાને પુછવું જોઇએ કે "હું શા માટે આ દુનિયામાં જીવું છું? મારૂં જીવવાનું કારણ શું? એના ખુલાસામાં Dr. Linnoens Bank એક કવીતા આ પ્રમાણે જોડી છે:—

"I live for those who love me,
For those I know are true;
For the heaven that smiles above me
And awaits my spirit too;
For all human ties that bind me,
For the task my God assigned me,

For the bright hopes left behind me,
And the good that I can do.

I live to learn their story
Who've suffered for my sake,
To emulate their glory,
And follow in their wake ;
Bards, martyrs ; patriots, sages,
The noblest of all sages,
Whose deeds crown history's page.
And time's great volume make.

I live to hail. that season
By gifted minds fore-told,
When shall live by reason
And not alone for gold ;
When man to man united,
And every wrong thing righted.
The whole world shall be lighted
As Eden was of old.

I love to hold communion
With all that is devine,
To feel that there is union
Twist Nature's heart and mine :

To profit by affliction,
Reep truth from fields of fiction,
Grow wiser from conviction
Fulfilling God's design.

I live for those that love me
For those that know me true,
For the heaven that smiles above me,
And awaits my spirit, too:
For the wrong that needs resistance,
For the cause that needs assistance
For the future in the distance
And the good that I can do."

હું શા માટે જીવું છું.

"હું જીવું છું જેઓ મને ચાહે છે તેઓ માટે
જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે,
મારી ઉપર જે બેહસ્ત મગન છે તેને માટે.
અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુએ છે તે માટે,
દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે,
જે કામ ખુદાએ મારે માટે સરજ્યું છે તે માટે,
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તે માટે,
અને જેટલું સારૂં કામ બની શકે તે કરવા માટે.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,
તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા,
અને તેઓને પગલે ચાલવા,
કવિઓ, સ્વભોગીઓ, દેશભગતો, ગુરૂજનો, સર્વેથી
   શ્રેષ્ટ પંડિતો
જેઓના કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,
અને વખતનું એક મોટું પુસ્તક બનાવે છે,
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાનાને માટે
કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે,
કે માનવી ફકત સોનાને માટે નહી
પણ બુદ્ધિને માટે જીવશે,
જ્યારે દરેક માણુસ માણુસ સાથે સંપથી જોડાશે,
દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,
અને અગાઉની "ઇડન" (બાગે બેહસ્ત) માફક
આખી દુનિયા પાછી રોશનીદાર થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઇ ચીજ
સાથે સમાગમ કરવા,
કુદરતના અને મારાં હરૂદયના
જોડાણની લાગણી થવા,
આફતમાંથી ધડો મેળવવા,
જોડી કાઢેલી વાર્તામાંથી સત્યતા મેળવવા,
ખાત્રીથી ડહાપણનો વધારો કરવા
અને ખોદાની નેમ પાર પાડવા.

હું જીવું છું જેઓ મને ચાહે છે તેઓ માટે,
જેઓ મને સાચો માને છે તેઓ માટે,
બેહસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન છે તે માટે,
અને મારા આત્માની તે રાહ જુવે છે તે માટે,
દરેક ખરાબી જેની સામે થવા માટે,
દરેક કાર્યને મદદ કરવા માટે,
ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે,
અને મારાથી થઇ શકે એવાં દરેક સારાં કામ કરવા માટે.

ઉપલી કવિતા એક માણુસનું કાર્ય શું છે અને તે શા માટે જીવે છે તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જેઓએ નામાંકિત નર થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે આગળ જાણ્યું તેમ પહેલાં મહાન નરોના જન્મ ચરીત્રોનો અભ્યાસ કરવો અને તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ટ બનાવવાને શું સદગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાનો વખતનો કેમ ઉપ્યોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ જાહેર ચાલચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાકેફ થવું જોઇયે, અને તેઓના જેવા સદગુણો અમલમાં મુકવાની કોશેશ કરવી જોઇયે. એવતરેાગે નીચલા સદગુણો ઉપર પણ ધ્યાન પુગાડવું જોઇયે.

(૧) પહેલો સદગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઇ પણ મહાન કાર્ય થઇ શકતું નથી, મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મન

શક્તિ વાપરવાની ખાસ જરૂર છે. "Patience and perseverance overcome mountains." ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે મહાન નરો ઘણા ખંતીલા હોય છે. તેઓ જે કામ માથે લેતા તે જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી યત્ન ચાલુજ રાખતા અને કદીપણ અધુરૂં કામ છોડી દેતા ન હતા, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતાં ન હતા. એજ સદ્ગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોબડું બોલનાર જાણીતા જુસ્સાદાર વકતા થયા છે, આંધળા માણસો કવિ થયા છે, બહેરાઓ ગાયન કળાના ઉસતાદો થયા છે અને મુફલેસ ભીખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગરો થયા છે.

(૨) ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવામાં આવતી નથી ત્યાં સુધી મોટાં કામોને લગતા વિચારો આવી શકે નહી. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોકસાઇ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશક્તિની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાની કોમ અને દેશને સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની ઘણી જરૂર છે. "knowledge is power" એટલે જ્ઞાન એ એક સત્તા છે. તેથીજ એક જ્ઞાની માણસ સત્તા સમાન છે, જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરબીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે

પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી જ્યારે દુરબીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઇ શકયે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરેાના ઘણા પુસ્તકેા વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

(૩) આપ મતલબીપણું છેાડી દેવું જોઇયે. અને સુખનેા ભેાગ આપતાં શિખવું જોઇયે. સારૂં જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, દેશનું ભલું કરવા, જાત ભાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પેાતાનું ભલું કરવા તન, મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનેા પણ ભેાગ આપવેા પડે છે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકેા પેાતાના સુખનેા ભેાગ આપે છે; અને જેઓએ એવી રીતે ભેાગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયા છે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

(૪) **સ્વમાન** ઉંચા પ્રકારનું હેાવું જોઇયે. એટલે કે પેાતા વિષે પેાતે સારૂં મત ધરાવવું જોઇયે, પેાતાની આબરૂ અને ઇજત જાળવવી જોઇયે, એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇયે કે જેથી આપણી આબરૂને જરાપણ ડાગ લાગે નહી. "To thine own self be true" તું પેાતાને સાચેા નીવડ, એક નઠારૂં કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નઠારૂં છે એમ જાણ્યા છતાં પેાતાના મનને તાલ તલાવટથી ઠગે છે કે તે નઠારૂં નથી, વળી નઠારૂં કામ કરનાર પેાતાને છેવટે દુઃખી કરે છે, અને પેાતાનેા નાશ કરે છે, તેથી તે પેાતા તરફ સાચેા નિવડેલેા

કહેવાય નહી. પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચાઃ નીવડે છે તેઓ કોઇને પણ બેવફા નીવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઇપણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદગુણી રસ્તો લેવાને પણ હિમ્મતની ઘણી જરૂર હોય છે, જેઓમાં સદગુણ ઉંચા પ્રકારનો હોય છે તેઓમાં હિમ્મત ઘણી હોય છે, જો કે તે આદમી કદાચ શરીરે નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેના સદગુણનું જોર એવું શ્રેષ્ટ દીપી નીકળે છે કે જોરાવર માણસને તે શરમીંદો બનાવે છે.

વળી શારીરીક હિમ્મત સાથે નૈયટીક હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોવી જોઇયે કે જેથી એક આદમીએ લોકોની હાંસી, અને લોકોના તાણા મેહેણાંની કાંઇ પણ દરકાર કરવી નહી પણ જે કાંઇ રાસ્ત લાગે છે, તેને ગમે તેવા ભોગે પણ વળગી રહેવું જોઇયે, કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે તેમ,

"Be just and fear not,
Let all the ends thou aim'st at
Be thy Country's, thy God's, and truth's."

"રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર! જે સઘળી તારી ઉમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઇએ."

(૬) આપણુને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણુ વાપરવું ઘણું કઠણુ પડે છે, ડહાપણુ એ આપણા સદ્દગુણો તેમજ દુર્ગુણોપરનો અંકુશ છે, એક તેજી ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણુસો જ્ઞાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે, પણુ જો ડહાપણુ નથી હોતું તો દરેક ચીજની હદ કુદાવી જાય છે, નેકી જેવા સંદગુણોની હદ કુદાવી જાય છે અને તેથી સદગુણો છતાં પોતાને તેમજ બીજાને પોતાની હુલડાઇ ભરેલી સારી નેમોથી ઘણું નુકશાન પુગાડે છે. ત્યારે દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, ગુસ્સાઓને કાબુમાં રાખવા ડહાપણુની ઘણી જરૂર છે.

મહાન નર થવાને **ઉમદા ચાલચલણુ** (Character) ની ખાસ જરૂર છે, આપણી ઉમદા ચાલચલણુ આપણા અવસ્તાના ત્રણુ શબ્દો "**હુમત, હુખ્ત અને હુવરેસ્ત**" માં પુરતી રીતે આવી જાય છે માટે મારા દીકરા રોજ બંદગી કરતી વખતે આ ત્રણુ શબ્દોની ફિલસુફી ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે. એ શબ્દોનો અર્થ નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું થાય છે. જેથી કાંઇ પણુ વિચારે તે નેક વિચારો હોવા જોઇયે. લોકોના ભલાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે, પણુ આપમતલબી વિચાર નેક હોતો

નથી, સારા બોલો બોલવા જોઇયે, કે જે બોલોથી કોઇની લાગણી દુખાય નહી અથવા તો કોઇની નીંદા થાય નહી. હમેશાં મધુર અને શક્તિવાળાં બોલો બોલવા જોઇએ. અને દરેક કામો કરવામાં આવે તે સારાં છે કે નહી તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ. જેબી કાંઈ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહી, તેથી ફાયદો થશે કે નહી એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

મારા દીકરા નામાંકિત નર કેમ થઇ શકાય તેના થોડાક નિયમો તારી સનમુખ રજુ કીધા છે જે ઊપર મનન કરવાથી અને અમલમાં મુકવાથી તું એક મહાન નર થઇ શકશે, અને તારી કોમ અને દેશની સેવા કરી શકશે અને આપણા હીન્દના **દાદા દાદાભાઈ નવરોજી** અને સર **ફીરોજશાહ મહેતા** જેવો થવાને શકિતવાન થશે, અને ત્યારેજ મારી જીંદગીની એક મોટી ઉમેદ પાર પડશે, ત્યારેને ત્યારેજ મે તને પાળી પોષી મોટો કરવા માટે જે જહેમત ખેંચી છે તે ફળીભુત થશે, અને ત્યારેને ત્યારેજ તું મરણ પામતી વખતે છાતી ઉપર હાથ ઠોકી કહી શકશે કે મારી આ જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી મે મારી કોમ તરફની, દેશ તરફની, ધર્મ તરફની અને નાચાર બેચાર દુ:ખી માનવીઓ તરફની ફરજો બજાવી છે."

સમાપ્ત.

